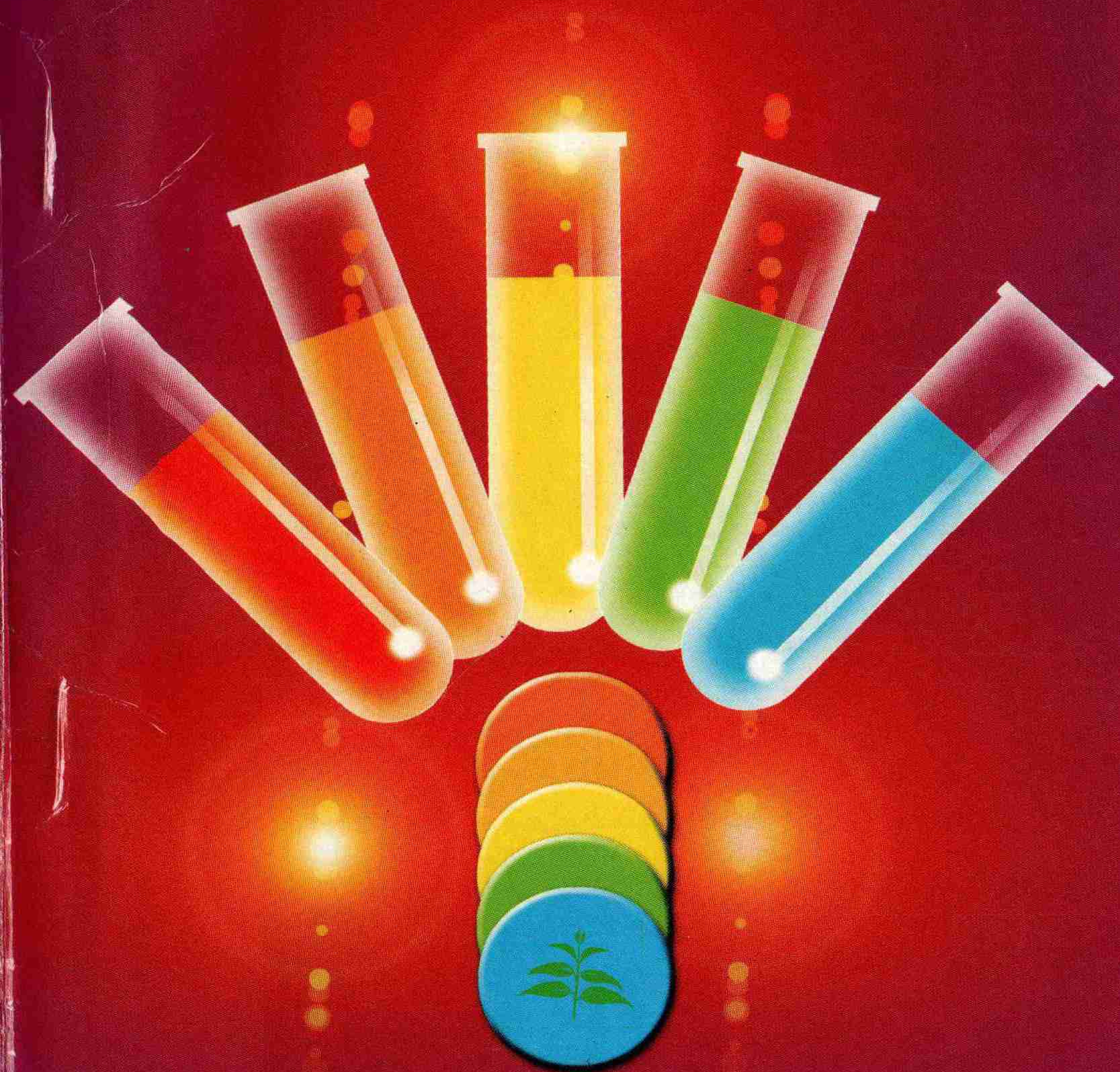
షుగర్ వ్యాధి-సులభ నివారణ



డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్
B.A.M.S.

Blank Page

షుగర్ వ్యాధి సులభ నివారణ

రచన
డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S



వి.యల్.ఎన్.పబ్లిషర్స్
అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002

Sugar Vyadhi - Sulabha Nivarana

Written by :

Dr. G.V.Purnachand, B.A.M.S.,

Susruta Ayurvedic speciality hospital

Ist floor, Satnam Towers,

Opp. Buckinghampet Post Office,

Governorpet, Vijayawada - 520 002

Ph : 0866-2577373, Mobile : 94401 72642

PUBLISHER

First Edition

July – 2002

Revised Edition :

April - 2010

Price : **35/-**

Cover Design & Type Setting :

SREE MADHULATHA GRAPHICS

Arundelpet, VIJAYAWADA.

Printed At :

RAMANA OFFSET PRINTERS

Gandhinagar, VIJAYAWADA-3.

Published by :

V L N PUBLISHERS

Arundel Pet,

VIJAYAWADA - 520 002

2

దైవ్యోభిషక్....

కాటూరు రవీంద్ర త్రివిక్రమ్, (రచయిత, జర్నలిస్ట్)

గ్రంథాలు చాలామంది రాస్తుంటారు. వాటిలో కొన్ని మాత్రమే మనల్ని ఆకట్టుకుంటాయి. పక్షులు ఎన్ని గానాలు చేసినా కోకిలగానంతో సరికాలేవు. అందుకే వాల్మీకిని - "వందే వాల్మీకి కవి కోకిలమ్" అంటు కీర్తించారు.

వైద్యశాస్త్రం ఆమూలాగ్రం ఆకళింపు చేసుకోవటం వైద్యులకే సాధ్యం కాదు. యివాళ మనకు కంటి డాక్టర్లు, పంటిడాక్టర్లు, గొంతుడాక్టర్లు. గుండె డాక్టర్లు, మనసుడాక్టర్లుగా ఒక్కొక్క శరీరభాగానికి ఒక్కొక్క స్పెషలిస్టులున్నారు. ఇదంతా ఇంగ్లీషువైద్యం ప్రత్యేకత!

అదృష్టవశాత్తు ఆయుర్వేదంలో ఈ సమస్యలేదు. అన్నిరోగాలకు వైద్యం ఉంది. అదికూడ దైవదత్తమైనది. ఇలాంటి దివ్యజ్ఞానాన్ని సామాన్యులందరికీ అర్థమయ్యేలా తల్లి పిల్లవాడికి బోధించినట్లు ఆత్మీయశైలిలో ఆకట్టుకునే రీతిలో, గుర్తుంచుకునే పద్ధతిలో మళ్లీ మళ్లీ చదవాలనిపించే విధంగా, భద్రంగా దాచుకునేలా - రాయటం అంత సులభమైన విషయం కాదు. క్షుణ్ణంగా విషయపరిజ్ఞానం ఉండాలి. భాషమీద గట్టిపట్టు ఉండాలి. పాఠకుల నాడి తెలియాలి, ఏ విషయం ఎంతవరకు చెప్పాలి, చెప్పేదాంట్లో సంయమనం ఎలా పాటించాలి - యిదంతా మామూలు రచయితలకి పెద్ద కసరత్తు.

అయితే, డాక్టరు పూర్ణచందు విషయంలో యిది అందమైన రచనా విన్యాసంగా మనం చూస్తాం. ఎందరో రోగబాధితులు వీరి రచనలు చదివి, ప్రభావితులై, ఎంతో కుతూహలంగా ఫోన్లుద్వారా అనేక సందేహాలు తీర్చుకోవటమే గాక, తమకు కావలసిన మందులు తెప్పించుకోవటం నేను స్వయంగా గమనించాను. ఇలాంటి 'వృత్తి విజయాన్ని' నేను చాలా తక్కువ మందిలో చూశాను. ఏ విజయానికయినా కావల్సింది పట్టుదల, దీక్షతో కూడిన కృషి, మహత్వాకాంక్ష!

"ఈ మందుతో రోగి ఆరోగ్యవంతుడు కావాలి" అనే ఆశయం, రోగి బాధను చెవులతో గాక, మనసుతో వినేశక్తి, సాంత్వన కలిగించేమాటలు, రోగికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించటం, మృదువుగానే అయినా నిర్మొహమాటంగా చెప్ప గల నేర్పు - యివన్నీ డాక్టరు పూర్ణచందులో కనిపించే ఉత్తమ లక్షణాలు. ఆయన రచనలన్నీ తెలుగు పాఠకులకు ఆరోగ్య పాఠ్య గ్రంథాలు!!

డాక్టర్ పూర్ణచందు మంచివైద్యుడే కాదు, నిజాయితీకి నిర్వచనం చెప్పగల ఉత్తమ మిత్రుడు. చక్కని కవి. సాహితీ వేత్త. అక్షరకర్షకుడు. నిత్యశోధకుడు. అన్నింటినీ మించి మంచి సంఘసేవకుడు, అందరిలో దైవాన్ని చూసే ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన పరిపూర్ణుడు. అందుకే, ఆయన దైవ్యోభిషక్...

ఎందుకంటే - అందులోనే సత్యం - శివం - సుందరం కలిసి ఉన్నాయి!

విషయసూచిక

షుగర్ వ్యాధి సులభ నివారణ

"గజాననం భూత గణాది సేవితం
కపిత్థ జంబూఫల చారు భక్షతమ్
ఉమాసుతం శోకవినాశకారకమ్
నమామి విఘ్నేశ్వర పాదపంకజమ్
శివగుటికేతి రసాయనముక్తా
గిరిశేన గణపతయేః
శివ వదన వినిర్గతా యస్మాన్తాన్మాం
తస్మాచ్ఛివా గుటికా –"

శైవ సిద్ధాంతాల్లో కన్పించే ఈ శ్లోకం ఈ పుస్తకం ప్రారంభానికి సూచనగా చేసే కేవలం గణపతి ప్రార్థన మాత్రమే కాదు – ఇందులో షుగర్ వ్యాధికి సంబంధించిన ఒక రహస్యం వుంది. కాబట్టి, ఈ శ్లోకం పై నుంచి ఒకసారి పదం పదం పరిశీలిద్దాం!

గజాననుడూ (ఏనుగు ముఖం కలవాడు) భూతగణాల సేవలు పొందేవాడూ, ఉమాదేవి పుత్రుడూ, వెలగపండుని చక్కగా తిని తనకు వచ్చిన జీర్ణకోశవ్యాధినీ, నేరేరుపండును తిని తన మధుమేహవ్యాధిని పోగొట్టుకొన్న విఘ్నేశ్వరుడి పాదపద్మాలకు నమస్కారం. శివుడు సలహా చెప్పగా శివగుటిక అనే బలకర ఔషధాన్ని వాడి అనేక వ్యాధుల్ని పోగొట్టుకున్న ఆ గణపతికి నమస్కారం.. ఇలా సాగుతుంది. ఈ శ్లోకం.

షుగర్ వ్యాధిని నివారించడంలో నేరేడు పాత్రనీ, శివగుటిక అనే దివ్యౌషధం ఒనగూర్చే మేలునీ ఈ స్తోత్రం మనకు చెప్తోంది.

చక్రదత్త అనే ఆయుర్వే గ్రంథంలో 'శివగుటిక' తయారు చేసే విధానం, దాన్ని ఏఏ వ్యాధుల్లో ఎలా ప్రయోగించాలి అనే విషయాలు చాలా విపులంగా వివరించడం జరిగింది.

ఇది షుగర్‌వ్యాధి, ఇతర మూత్రవ్యాధులపైన మాత్రమే కాకుండా, కీళ్లవాతం, గౌట్ అనే వాతవ్యాధి, క్షయవ్యాధి, దీర్ఘకాలంగా బాధించే జ్వరాలు, స్త్రీలకు కలిగే గర్భాశయ దోషాలు, సంతానలేమికి కారణమైన శుక్రదోషాలు, లివర్, స్ప్లీన్‌లలో కలిగే వ్యాధులు తరచూ వచ్చే జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసం వ్యాధులు అజీర్తి, చర్మవ్యాధులు, ముఖ్యంగా బొల్లి, నపుంసకత్వం, మెదడువ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు, బోదవ్యాధి.. ఒకటేమిటి - అనేక వ్యాధుల్లో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుందనీ మంచి టానిక్‌గా ఇది ఉపయోగపడుతుందనీ, విషదోషాలను పోగొట్టి, బలాన్ని, శక్తినీ, శరీరానికి కాంతినీ , కీర్తినీ, సతానాన్ని ఇచ్చే దివ్యఔషధం అనీ వివరించారు చక్రదత్త అనే ప్రాచీన ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథంలో!

దీన్ని సేవించినవాడు శ్రీమంతుడై, మేధావిగా, బుద్ధిమంతుడిగా, పుష్టి తేజస్సులతో అమితబల సంపన్నుడుగా ఎదుగుతాడని హామీ ఇచ్చాడు. ముసలితనం త్వరగా రాకుండా ఆపగలిగే ఔషధం అని కూడా పేరొన్నారు.

అలాంటి 'శివగుటిక' అనే ఈ దివ్యౌషధం ప్రధానంగా గోమూత్ర శిలాజిత్ అనే పదార్థంతో తయారౌతుంది. ఈ గోమూత్ర శిలాజిత్ కొండరాళ్లు సూర్యుని వేడికి కరిగి రాళ్ల మధ్యనుంచి స్రవించే పదార్థం! షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించడమే కాకుండా, ఈ వ్యాధిలో శక్తిని కాపాడుతూ ఉపద్రవాలు రాకుండా నివారించే గొప్ప ఔషదగుణాలు ఈ గోమూత్ర శిలాజిత్ అనే రసాయన పదార్థానికి ఉన్నాయి. కాబట్టి, చాలా ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఈ శిలాజిత్ ప్రధానంగానే తయారౌతాయి.

షుగర్ వ్యాధికి సంబంధించిన అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధించే ఈ మహత్తర ఔషదం 'శివగుటిక'ను ముందుగా స్మరిస్తూ ఈ గ్రంథంలోకి ప్రవేశించమని మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తున్నాను.

ప్రియపాఠకులారా!

పిండి పదార్థాలు గ్లూకోజ్‌గా మారడం గురించీ, ఈ గ్లూకోజ్ మాత్రం శక్తిగా మారకుండా మిగిలిపోవడం గురించీ, షుగర్‌వ్యాధి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. మీకు తెలిసిన విషయాన్నే పదేపదే చెప్పి మీకు విసుగు కల్గించడం వలన ప్రయోజనంలేదు. మీలో ఏదైనా ఒక కొత్త ఆలోచనని రేకెత్తించగలిగితే, నేను కష్టపడి ఈ పుస్తకం రాసినందుకు ఫలితం వుంటుంది.

ఎంత తేలికభాషలో అందరికీ అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలని ప్రయత్నించినా, ఇవి జటిలమైన శాస్త్ర విషయాలు కాబట్టి, మీరు కూడా ప్రతి వాక్యాన్నీ ఒకటికి రెండుసార్లు శ్రద్ధగా చదివితే మీకూ తేలికగా ఈ వ్యాధి లోతుపాతులు అర్థం అవుతాయి. ఇదే

మీరు నాకు ఇవ్వగలిగిన సహకారం.

షుగర్ వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాం!!!

పెద్ద గీతని చెరపకుండా, దాన్ని చిన్నగీతను చెయ్యాలంటే ఏం ఉపాయం...? దానిప్రక్క అంతకన్నా పెద్దగీత గీస్తే సరిపోతుందని సమాధానం.

ప్రస్తుతం భారతదేశం పరిస్థితి ఇలా వుంది. ఇక్కడ షుగర్ వ్యాధి ఒక్కటే కాదు- అంతకంటే భయంకరమైన వ్యాధులు చాలా వున్నాయి.

పోషకాహార లోపం వలన కలిగే వ్యాధులు, అంటువ్యాధులు, వాతావరణ వ్యతిరేక పరిస్థితుల వలన కలిగే వ్యాధులు... ఇవన్నీ ప్రజల్ని మరింత జటిలంగా బాధిస్తున్నాయి. ఇవి పెద్దగీతలుగా కన్పించడంతో షుగర్‌వ్యాధి వాటి ముందు చిన్నగీతగా మారి పోయింది.

మనం గానీ, మన ప్రభుత్వంగానీ, మనశాస్త్రవేత్తలుగానీ షుగర్ వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేయడానికి కారణం, అంతకన్నా ఎక్కువ వ్యాధులు ప్రాణాంతకమైనవి మనదేశంలో కోకొల్లలుగా వుండటమే!!

అభివృద్ధి చెందిన పెద్దదేశాలలో పోషకాహార లోపం వలన కలిగే వ్యాధుల్నీ, అంటువ్యాధుల్నీ , ఇతర పర్యావరణ కారణాలు వలన కలిగే రకరకాల వ్యాధుల్నీ దాదాపుగా జయించగలిగారు. కాబట్టి, పెద్దదేశాల వారు ఈ రోజు తీరికగా షుగర్ వ్యాధి గురించి ఆలోచిస్తున్నారు.

కానీ, ఆ పని మనం ఇక్కడ చెయ్యలేక పోవడానికి కారణం ఆర్థికపరమైన దారిద్ర్యం ఒక కారణం - భావ దారిద్ర్యం ఇంకొక కారణం!!

ఇంతకు మించిన మరో ముఖ్యకారణం వుంది. అది మన ఆహారపు అలవాట్లకు సంబంధించింది.

వరి, గోధుమ మన ప్రధాన ఆహారం వీటి ద్వారా అధికంగా కార్బొహైడ్రేట్స్ (పిండిపదార్థాలు) మనం ఎక్కువగా తీసుకోవాల్సి వస్తోంది. ఈ పిండి పదార్థాలే కేలరీలుగా పరిణమించి, అవి శక్తిగా మారకుండా శరీరంలో నిల్వవుండిపోయి షుగర్ వ్యాధికి కారణం అవుతున్నాయి.

కొన్ని తరాలుగా మనం ఇదే తరహా ఆహారానికి అలవాటు పడివున్నాం కదా... ఇవ్వాళ కొత్తగా వచ్చిన అలవాటేమీ కాదు గదా..... అని మీకో ధర్మసందేహం కలుగవచ్చు.

కానీ, మన పూర్వులు జీవించిన విధానానికీ, ఆధునికంగా ఇప్పుడు మనం జీవిస్తున్న విధానానికీ చాలా తేడా వుంది. మిగతా అన్ని విషయాల్ని అలా వుంచితే,

శరీరానికి శ్రమని కలిగించే విషయంలో అప్పటికీ, ఇప్పటికీ స్పష్టమైన వ్యత్యాసం వుంది. ఇంతకు పూర్వంలా ఇప్పటితరం మనుషులు శరీర శ్రమను కల్గించడం తగ్గించేశారు. షుగర్ వ్యాధి ప్రబలడానికి మనదేశంలో ఇది ఒక ముఖ్య కారణం.

బియ్యానికీ, గోధుమలకు బదులుగా రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వంటి ధాన్యాల్ని మనం వాడుకోవడం అలవాటు చేసుకోగలిగితే షుగర్ వ్యాధిని చాలా వరకు కంట్రోల్లో పెట్టుకోవచ్చు. శరీర శ్రమని పెంచగలిగితే ఈ వ్యాధిని మరికొన్నాళ్లపాటు వాయిదా వెయ్యగలగవచ్చు. ఈ రెండు అంశాల్ని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవడం అవసరం.

షుగర్ వ్యాధి... నమోనమః

నలభైఏళ్లు దాటిన తర్వాత ఏ క్షణానయినా, ఏ వ్యక్తికయినా షుగర్ వ్యాధి ముంచుకొచ్చే ప్రమాదం వుంది.

ఇప్పుడు మనం జీవిస్తున్న పరిస్థితులే ఇందుకు ముఖ్యకారణం.

మన జీవనవిధానంలో లోపాలే షుగర్‌వ్యాధి ముంచెత్తడానికి కారణం అని మరీమరీ నొక్కిచెప్పడం తప్పనిసరి!! పట్టణాల్లో నివశించేవారు గానీండి, పల్లెటూళ్లలో నివశించేవారు కానీండి, కష్టజీవులు గానీండి, కటిక దారిద్ర్యంతో బాధపడేవారు కానీండి, ఆఫీసర్లు కానీండి - కోటీశ్వరులు గానీండి.. కారెవ్వరూ షుగర్ వ్యాధికి అనర్హులు.

షుగర్ వ్యాధి రావడం బాధాకరమే అయినా, దుఃఖంలో ఊరడింపు అంశం ఏమంటే వ్యక్తి ఈ వ్యాది వచ్చిన కారణంగా ఉత్తమ మానవ జీవితాన్ని అలవర్చుకొని మహోన్నతంగా జీవించడం ప్రారంభించడం ద్వారా దీన్ని పూర్తిగా జయించే అవకాశం వుంది. అలా ఉత్తములుగా మనం మారేందుకు ఈ వ్యాధి పరోక్షంగా ప్రేరణనిస్తుందన్న మాట! ఈ వ్యాధి రావడానికి కారణమైన జీవిత విధానాన్ని మార్చుకొని కొత్తగా జీవించే అవకాశం కల్పిస్తోంది. కాబట్టి తమ అలవాట్లను మార్చుకోదలచిన షుగర్ వ్యాధి పీడితులు తప్పకుండా ఈ వ్యాధికి “నమోనమః” అనవలసి వుంటుంది.

ఒక్కటే విషయం ఆలోచించండి - షుగర్ వ్యాధి వచ్చే వరకూ మనం జీవించిన విధానానికి భిన్నంగా , సరికొత్త రీతిలో పాత అలవాట్లను, పాత పద్ధతుల్ని మానేసి - రాముడు మంచి బాలుడు - అన్నచందంగా మనిషిగా, మానవుడిగా ఉన్నత వ్యక్తిత్వాన్ని సాధించుకునే రీతిలో కొత్త జీవనశైలిని ఎంతమేర అలవాటు చేసుకున్నాం అని షుగర్‌వ్యాధి వచ్చిన ప్రతిరోగి, ఇప్పుడు - ఈ క్షణాన్నే - తనను తాను ప్రశ్నించుకోగలిగితే, షుగర్‌వ్యాధికి సులభనివారణ సాధ్యమేనని నేను ఘంటాపథంగా

చెప్పగలను.

షుగర్‌వ్యాధి రావడానికి ముందున్న మన అలవాట్లు. మన పద్ధతులు, మన ఆలోచనా విధానం, మన మనస్తత్వాన్ని పూర్తిగా మార్చుకొని పాజిటివ్‌గా, నిర్మాణాత్మకమైన పద్దతిలో, ఉత్తమమైన ఉన్నతమైన రీతిలో మనల్ని మనం సంస్కరించుకోవడం ప్రారంభించగలిగితే షుగర్‌వ్యాధి మనల్ని ఏమీ చేయలేదు. కనీసం ఈ రోజు జరిగే నష్టాన్ని మరికొన్ని రోజుల పాటు ఎప్పటికప్పుడు వాయిదా వేయగలగాలన్నా, ఉన్నన్నాళ్లు సుఖశాంతులతో శక్తిమంతంగా పనిచేయాలన్నా మనలో మార్పు రావడం తప్పనిసరి.

షుగర్ వ్యాధి నీతిసారం!

షుగర్‌వ్యాధి వచ్చిందని ఇవ్వాళ ఎవరూ భయపడడం లేదు. పైపెచ్చు తనక్కూడా షుగర్ వచ్చిందని ఘనంగా చెప్పుకొంటూ వుంటారు. ఎందుకంటే , ఇది గొప్పవారి వ్యాధికదా!! షుగర్‌వ్యాధి వస్తే మనంకూడా గొప్పవాళ్లమైపోతాం... అని!

మరి, మీరు కూడా ఇలాగే ఆలోచిస్తున్నారా? అలా ఆలోచిస్తే పెద్ద ప్రమాదంలో చిక్కుకున్నట్టే లెక్క!!

ముందుగా ఒక విషయం గుర్తించండి. షుగర్ వ్యాధి రావడం అంటే , మన శరీరాన్ని మనకుగా మనం పెట్టే హింస మరీ ఎక్కువగా వుందని మనల్ని మన శరీరం హెచ్చరించడం అని అర్థం!

షుగర్ వ్యాధి రావడానికి ముందు మనం రకరకాలుగా జీవించాం. వాటి పుణ్యమా అని షుగర్ వ్యాధి వచ్చింది. వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత మనం పాత తరహా జీవవ విధానాన్ని మానుకొని, మనల్ని మనం సంపూర్ణంగా మార్చుకొని, కొత్తగా, పాజిటివ్‌గా, శాస్త్రీయంగా, మంచిగా జీవించడం ప్రారంభిస్తే ఈ షుగర్‌వ్యాధి మనల్నేం చేస్తుంది? కాబట్టి, ఒక విధంగా ఈ వ్యాధి రావడమే మంచిది. ఎందుకంటారా....?

1. కష్టించి పనిచేయడం, వ్యాయామం చేయడం. వేళకు నిద్ర పోవడం, నిద్ర లేవడం – క్రమశిక్షణతో కూడిన దినచర్యని మనం పాటించడం.. ఈ వ్యాధి వచ్చినందువలన ఇలాంటివి ఆచరించడం సాధ్యమౌతుంది.

2. పరిమితంగా తినడం, ఎంత ఆహారం తీసుకున్నామో అంతకు సరిపడా శరీరానికి శ్రమను కల్గించడం వంటి జాగ్రత్తలు పాటించడం మొదలు పెట్టగలుగుతాం.

3. పొగత్రాగుడు, త్రాగుడు, గుట్కాలు మింగడం ఇంకా ఇతర దురలవాట్లకు స్వస్తిచెప్పి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనే ఆలోచన చేయడం ప్రారంభించగల్గుతాం.

4. శుచి, శుభ్రత పాటిస్తాం, భోజన అలవాట్లు ఇంతకు పూర్వంలా కాకుండా, అన్నం అంటే గౌరవ ప్రపత్తులతో శ్రద్ధగా తీసుకోవడం మొదలుపెడతాం.

5. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిందని తెలిసిన రోజు నుంచీ కోపం,దుఃఖం, ఆందోళనలు, దిగుళ్లు, టెన్షన్‌లూ, డిప్రెషన్‌లూ వదిలేసి, నెగెటివ్ ఆలోచనల్నీ వదిలేసి, నిర్మాణాత్మకంగా, పాజిటివ్‌గా ఆలోచించే మనస్తత్వాన్ని పెంపొందించుకుంటాం. మన ఆలోచనా విధానాన్ని, మన యాటిట్యూడ్‌ని పూర్తిగా మార్చుకొని ఉన్నతమైన వ్యక్తిగా మనల్నిమనం మలచుకోవడం మొదలెడతాం.ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మనం మారిపోతాం.

అయ్యలారా! అమ్మలారా! అదీసంగతి! ఇలా మారితే, మన పాత జీవితాన్ని మనం ఏమారితే, షుగర్ వ్యాధి ఎన్ని సంవత్సరాలైనా మన కంట్రోల్లోనే వుంటుందని ఈ ఐదు పాయింట్లూ మనకి ఎప్పుడూ గుర్తు చేస్తుంటాయి.

ఎలా జీవిస్తే షుగర్ కంట్రోల్లో ఉంటుందో తెలుసుకున్నందువలన, ఎలా జీవించడం వలన ఇంత అనర్థం జరిగిందో గ్రహించడం వలన మాత్రమే ఈ వ్యాధిని ఎవరికి వారు అదుపులో ఉంచుకోగల్గుతారని నా నమ్మిక ఇది ' షుగర్ వ్యాధి నీతిసారం'.

షుగర్ వ్యాధికి సులభ నివారణ కావాలనుకునే వారు గుర్తించుకోవాల్సిన మొదటి అంశం ఇది!!

పూర్వం రాజుల కథల్లో రాచపుండు వచ్చిందనీ, దాన్ని మాన్పించిన వారికి అర్థరాజ్యం ఇచ్చి, రాజకుమారిని కూడా ఇచ్చి పెళ్లి చేస్తానని ప్రకటించిన కథలు అనేకం చదువుకున్నాం... గుర్తున్నాయి కదూ..

షుగర్‌వ్యాధిని ముదరపెట్టుకున్నందువలన వాటికవే ఈ రాచపుండ్లు పుడతాయి. కార్బన్‌కుల్స్ అంటారు వీటిని. కాలివేలి మీద చిన్న కార్బన్‌కుల్ (రాచపుండు) బయలుదేరి, క్రమేణా కాలు తీసేయాల్సిన పరిస్థితిని మనం ఎంత మందిలో చూడడం లేదూ...?

అశ్రద్ధ

అవగాహన చేసుకోకపోవడం

అజాగ్రత్త

ఈ మూడు అంశాలే షుగర్‌వ్యాధిలో రాచపుండుతో సహా అనేక అనర్థాలు రావడానికి కారణం అవుతున్నాయి.

మనం కూడా నలుగురితో పాటు అదే ధోరణిలో వెళ్లి అదే ప్రమాదాన్ని కొని

తెచ్చుకుంటామా..లేక, ఏదైనా మార్పు తీసుకొచ్చి జాగ్రత్తపడదామా....? ఆలోచించండి.

నవనాగరికత షుగర్ వ్యాధికి చేటు

ఈ నాటి మన సమాజంలో ముఖ్యంగా మన రాష్ట్రంలో గ్రామీణ వాతావరణంలో గతంలో కన్నా ఎక్కువ మార్పులు కనిపిస్తున్నాయి. పట్టణీకరణ అనేది చాలా ఎక్కువగా జరుగుతోంది.

మరీ మారుమూల ప్రాంతాల్ని మినహాయిస్తే అభివృద్ధి చెందిన గ్రామాలు చిన్న సైజు నగరాలుగా మారి పట్టణ తరహా జీవితానికి ఎక్కువగా అలవాటు పడడం మనం చూస్తూనే వున్నాం.

పట్టణాల్లో 6.1 శాతం, గ్రామాల్లో 3.5 శాతం మధుమేహరోగులు విస్తరించి ఉన్నారని ఒక అంచనా!

ఆహారపు అలవాట్లకు వచ్చేసరికి పట్టణవాసులకూ, పల్లెటూరు వాసులకూ పెద్ద తేడా ఏమీ లేదు. కాకపోతే, కొంతయినా శరీరక శ్రమ అనేది ఉంటోంది. కాబట్టి పల్లెటూళ్లలో షుగర్ వ్యాధి శాతం పట్టణాలకన్నా కొద్దిగా తక్కువగా ఉంటోందని దీన్నిబట్టి అర్థం అవుతోంది!

ఇక్కడ గమనించవలసిన మరో ముఖ్య విషయం ఏమంటే, పేదరికంతో పస్తులున్న పరిస్థితుల్లో గడిపిన వ్యక్తులు కూడా జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి షుగర్‌వ్యాధికి గురి అవుతారని! CHRONIC UNDER NUTRITION అంటే, చాలాకాలం పాటు పోషకాహారం తీసుకోలేక పోయిన వ్యక్తులు, అర్థాకలితో జీవించిన వ్యక్తులకు కూడా షుగర్‌వ్యాధి రావచ్చున్న మాట!

ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో షుగర్‌వ్యాధి వచ్చే విషయంలో పోషకాహార లోపం అనేది చాలా మందిలో ఒక కారణంగా కన్పిస్తోంది.

15 ఏళ్లలోపు వారిలో వచ్చే షుగర్‌వ్యాధి చాలా అకస్మాత్తుగా వస్తూంటుంది. అత్యంత బలహీనంగా వుండే పిల్లల్లో ఇది ముఖ్యంగా వస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి తగ్గేందుకు కడుపులోకి వాడే మందులు పిల్లల విషయంలో అంతగా పనిచేయవు. వాళ్లకు ఇన్సులిన్ తప్పనిసరి అవుతుంది! ఇది కూడా మీరు అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం!

పెద్దల్లో, 40 సంవత్సరాలు దాటిన తర్వాత కన్పించే షుగర్ వ్యాధిలో ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్‌లకు బదులుగా ఆహారంలో మార్పులు చేయడం ద్వారా, వ్యాయామం చేయడం ద్వారా, షుగర్ బిళ్లలు వాడడం ద్వారా ఈ వ్యాధి కంట్రోల్లో ఉండే అవకాశం

వుంటుంది.

అయితే, షుగర్ వ్యాధి కథ ఇంతటితో ఆగదు. రక్తనాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు (VASCULAR DISEASES), నరాల వ్యాధులు (NUROPATHY), కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులు (RET NO PATHY) ఇవన్నీ వారసత్వపు సంపదలాగే షుగర్ వ్యాధికి అనుబంధంగా వెన్నంటి వస్తుంటాయి. అందుకే తస్మాత్ జాగ్రత్త - అన్నారు పెద్దలు.

శరీరం అంతా తీపిమయం

మధురం యచ్చ మేహేషు
ప్రాయోమాధ్వవ మేహతి
సర్వే అపి మధుమేహాభ్యా
మాధుర్యాశ్చ తనోరతః

అని, వాగ్బట సంహిత అనే ప్రసిద్ధ ప్రాచీన ఆయుర్వేద గ్రంథం ఎంతో వివరంగా చెప్పింది. కారణాలు ఏవైనా కానీండీ - మొదటగా, మూత్రం తియ్యగా తేనెలా వెళ్తుంది కాబట్టి, శరీరం అంతా తీపిమయంగా వుంటుంది కాబట్టి, దాన్ని మధుమేహం అన్నారు...అని దీని అర్థం.

డయాబెటిస్ మెలిటస్ అనే ఆధునిక వైద్యులు పెట్టిన పేరుకు అర్థం కూడా ఇదే! డయాబెటిస్ అంటే శరీరంలోని మిగులు పదార్థాలు లేక వ్యర్థ పదార్థాలు మూత్రం ద్వారా బయటికి పోవడం అనీ, మెలిటస్ అంటే తేనెలా తియ్యగా వుండటం అనీ అర్థం. డయాబెటిస్ మెలిటస్ అనే పదానికి శరీరంలో తీపి పదార్థాలు వ్యర్థంగా పెరిగి అవి మూత్రం ద్వారా బైటకు పోతాయి - అని స్పష్టమైన అర్థం మనకు కనిపిస్తుంది.

"మధుమేహం" అనే పదానికి యింకా స్పష్టంగా ఇదే అర్థం కన్పిస్తుంది. మేహం అంటే శరీరంలోని వ్యర్థపదార్థాలు జననాంగం ద్వారా మూత్రం, తదితర స్రావాల రూపాల్లో విసర్జించబడడం అనే అర్థం! అంతమాత్రాన ఇది మూత్రాశయ వ్యాది అని ఆయుర్వేద వైద్యులు పొరబడ్డారనడం కూడా సరికాదు. ఈ విషయంలో ఆధునిక వైద్యం ఆయుర్వేద వైద్యం సరిసమానంగానే దృష్టిని సారించాయి.

షుగర్ వ్యాధి - సాధ్యా సాధ్యాలు

ఆయుర్వేద శాస్త్ర గ్రంథాలు ఈ మధుమేహవ్యాధిని రెండు రకాలుగా విభజించారు.

1. సాధ్య మధుమేహం, 2 అసాధ్య మధుమేహం

సాధ్య మధుమేహం కూడా సుఖసాధ్యం, కష్టసాధ్యం అని రెండు స్థాయిల్లో వుంటుంది. ఇంక అసాధ్యం అనే దాని గురించి చెప్పేదేముంది ?

ఇన్సులిన్ అనే ఔషధాన్ని కనుగొనే వరకూ షుగర్ వ్యాధి అసాధ్యవ్యాధిగానే వుంది. ఇన్సులిన్ వాడుతున్నా షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తుడికి వచ్చే అనేక ఉపద్రవాలు ఈ వ్యాధిని మరింత జటిలం చేసి ప్రాణాంతక పరిస్థితుల్ని తెచ్చి పెడ్తుంటాయి.

ఆ విధంగా షుగర్‌వ్యాధి ఆధునిక వైద్యంలో కూడా సుసాధ్యం (MILD). కష్టసాధ్యం (MODERATE), అసాధ్యం (SEVERE) అనే స్థాయిల్లో వుంటుందని కష్టసాధ్య (MODERATE) స్థితిలో ఉపద్రవాలు ప్రారంభం అవుతాయని, అసాధ్య (SEVERE) స్థితిలో ప్రాణాపాయ పరిస్థితులు ముంచుకొస్తాయని మనం అర్థం చేసుకోవడం అవసరం.

చిక్కిపోయే వారుకూడా షుగర్ వ్యాధికి చిక్కిపోవచ్చు!!

తిండి ఎక్కువై, శరీర శ్రమ లేకపోవడం వలన మాత్రమే షుగర్ వ్యాధి వస్తుందనేది పూర్తిగా వాస్తవం కాదు. చిక్కి కృశించి పోతున్న వారిక్కూడా ఈ వ్యాధి రావచ్చు. "ధాతుక్షయజన్మ మధుమేహం" అని ఈ పరిస్థితిని వివరించారు వాగ్భటుడనే ప్రసిద్ధ శాస్త్రకారుడు.

ధాతులోపం (MALNUTRITION) వలన వాతం పెరిగి షుగర్‌వ్యాధి వస్తుందని వాగ్భటుడి సిద్ధాంతం.

ఆధునిక వైద్యులు కూడా MALNUTRITION RELATED DIABETES MELLITUS గురించి (MRDM) హెచ్చరిస్తారు. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం, ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం ఈ విధంగా షుగర్‌వ్యాధిని ఒకే రకంగా విశ్లేషించి వివరిస్తాయని మా పాఠకులు గ్రహించగలగాలి!

మరికొన్ని కారణాలు:

పాంక్రియాజ్ అనే అవయవం పొట్టలో వుంటుంది. ఈ అవయవంలో ఏర్పడే అనేక దోషాలు, హార్మోన్లలో కలిగే తేడాలు, వివిధ మందుల వాడకం వలన పాంక్రియాజ్ దెబ్బతినడం ఇవన్నీ కూడా షుగర్ వ్యాధికి కారణమయ్యే ఇతర అంశాలు. ఇన్సులిన్ శరీరానికి వినియోగపడడంలో తేడాలు ఏర్పడినా షుగర్ వ్యాధి రావచ్చు. కొన్ని వంశపారంపర్య లక్షణాలు కూడా షుగర్‌వ్యాధికి కారణం కావచ్చు. గర్భవతులకు సహజంగానే షుగర్ వ్యాధి తాత్కాలికంగా కన్పించి ప్రసవం అయిన తర్వాత తగ్గిపోవచ్చు కూడా! పాంక్రియాజ్‌ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'అగ్ని ఆశయం'' అని పిలిచారు. ఈ అగ్న్యాశయ స్రావమే ఇన్సులిన్. ఇది షుగర్‌ను దగ్ధంచేసి శక్తిని ప్రసాదిస్తోంది.

షుగర్ వ్యాధి వర్గీకరణం :

ఆంగ్లేయ వైద్యంలో ఒకటవ టైపు షుగర్ వ్యాధి అని, రెండవ టైపు షుగర్ వ్యాధి అని రెండు రకాలుగా వర్గీకరించారు. కష్టసాధ్యంగానూ, అసాధ్యంగానూ ఉండే పరిస్థితిని ఒకటవ టైప్ డయాబెటిస్ అంటారు (MODRATELY SEVERE AND SEVERE FORMS OF DIABETES). సాధ్యంగా ఉండే స్థితిని (MILD MODERATELY SEVERE FORMS). రెండవ టైపు TYPE II డయాబెటిస్ అంటారు.

వ్యాధి సాధ్యస్థితిలోనే జాగ్రత్త పడండి

ఎప్పుడైతే ఇన్సులిన్ ఇవ్వడం ఒక తప్పనిసరి అవుతుందో, అప్పుడే ప్రమాదాలు ఇంకా ముంచుకొస్తాయి. ఇప్పటికైనా జాగ్రత్తపడండీ - అని మనల్ని శరీరం హెచ్చరిస్తోందని అర్థం!! అసాధ్యస్థితి వచ్చేసిందన్నమాట.

రక్తనాళాల లోపల శిధిలత్వం ఏర్పడడం తప్పనిసరిగా జరిగి, రక్తప్రసార వ్యవస్థలో మార్పులు వచ్చే దశ ఇది.

షుగర్ కంట్రోల్లోనే వుండి, ఇన్సులిన్ చేయవలసిన అవసరం రాకపోయినా కూడా రక్తప్రసార వ్యవస్థ దెబ్బతినే అవకాశం వుంది. షుగర్వ్యాధిలో ఇది ఎప్పటికైనా వచ్చి తీరవలసిన అంశమే.

కాకపోతే మనం అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా సుసాధ్యస్థితి ఎక్కువకాలం కొనసాగేలా చూసుకోగలగడం ఒక్కటే చేయవలసి వుంది!

మన నిర్లక్ష్యమే షుగర్వ్యాధిని అసాధ్యస్థితికి నడుపుకు పోతుంటుందని మరొక్కసారి గుర్తు చేస్తున్నాను.

సుసాధ్యస్థితిలోంచి, షుగర్వ్యాధి అనతి కాలంలోనే అసాధ్యస్థితికి మారకుండా ఉండేందుకు మీకుగా మీరు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి చక్కగా, వివరంగా విశ్లేషించి చెప్పడమే ఈ పుస్తకం ద్వారా నేను ఆశిస్తున్న ప్రయోజనం! పాఠకులకు కావాల్సిన సమాచారం కూడా ఇదే!

షుగర్ వ్యాధిని అసాధ్యస్థితికి నడుపుకు పోకుండా జాగ్రత్తపడే ఉపాయాలు ప్రతి షుగర్ రోగి తెలుసుకొని తీరాలి! ఈ కోణంలోంచి పుస్తకాన్ని చదవండి. ఇది మీకోసం మాత్రమే రాసిన పుస్తకం!!!

షుగర్ వ్యాధికి రెండు ముఖ్యకారణాలు

✤ ఆచార్య సుశ్రుతుడు ఈ షుగర్ వ్యాధి (మధుమేహవ్యాధి) ఇక్షు మేహ వ్యాధి

అంటే, చెరకు రసంలా తియ్యగా మూత్రం వెళ్లే వ్యాధి అని పిలిచాడు. మొత్తంమీద ఇటు భారతీయులుగానీ, అటు ప్రాచీనకాలంలో పాశ్చాత్యులు కూడా ఈ వ్యాధిని మూత్రం తియ్యగా వెళ్లే వ్యాధిగానే గుర్తించారు.

✤ సుశ్రుతుడు ఇది రెండు కారణాల వలన వస్తుందన్నాడు.

1. సహజ కారణాలు : అంటే, మనం పుట్టేప్పుడే వంశపారంపర్యంగా జన్యువుల ద్వారా ఈ వ్యాధి మనకి రాసిపెట్టి ఉందన్న మాట!

అయినా ప్రయత్నపూర్వకంగా, అన్ని జాగ్రత్తల్ని చక్కగా పాటిస్తూ వుంటే, వ్యాధి త్వరగా సంక్రమించకుండా నిరోధించుకునే అవకాశం వుంది. కొన్నేళ్లపాటు వాయిదా వేసే అవకాశం ఉంటుందన్నమాట!

2. అపత్య నిమిత్తజం : షుగర్ వ్యాధి వచ్చే పనులు కొనసాగించడం వలన మనకు సంక్రమించే వ్యాధి అని అర్థం!

షుగర్ వ్యాధికి దారితీసే పనులు మనం చేసేవి ఏవి ఎలా వుంటాయో ఈ పుస్తకంలో వివరంగా వేరే మళ్లీ చర్చిద్దాం.

ఇప్పుడు వర్గీకరణలో ఈ వ్యాధి గురించి మరిన్ని వివరాలు :

✤ ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారం వంశపారంపర్య కారణాల వలన కుటుంబంలో తల్లిదండ్రుల నుండి పిల్లలకు "సహజం"గా సంక్రమించే షుగర్ వ్యాధి "బీజదుష్టి" వలనే జరుగుతోందని స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో సంక్రమించే (జువెనైల్ డయాబెటిస్) షుగర్ వ్యాధిలో ఈ బీజదుష్టి ఎక్కువగా వుంటుంది.

✤ సాధారణంగా వంశ పారంపర్యంగా వచ్చే షుగర్ వ్యాధిలో రోగి సన్నగా, బలహీనంగా కన్పిస్తుంటాడు. కానీ అజాగ్రత్తల వలన కొనితెచ్చుకునే షుగర్ వ్యాధిలో రోగులు లావుగా వుంటారు. శరీర వ్యాయామం వుండదు. ఆహారపు అలవాట్లు అడ్డదిడ్డంగా వుంటాయి. క్రమశిక్షణ లేని జీవితాన్ని గడుపుతూ వుంటారు.

✤ బలహీన రోగులు, కృశించిన రోగులకు సంక్రమించే షుగర్ వ్యాధి అనీ స్థూలకాయులకు సంక్రమించే షుగర్ వ్యాధి అని ఈ వ్యాధిని రెండు రకాలుగా వర్గీకరిస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

✤ ఈ రకంగా రెండు రకాలుగా ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథాలు చేసిన వర్గీకరణనే ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా అంగీకరిస్తోంది. ఎందుకంటే, చికిత్స చేసే విషయం లోనూ, ఆహారపు జాగ్రత్తలు చెప్పే విషయంలోనూ సన్నగా చిక్కిపోయిన వారికీ, (NON OBESE-LEAN) లావుగా ఉన్నవారికి (OBESE) చాలా తేడా వుంటుంది.

రాత్రిపూట అన్నం మానేసి, రెండు చపాతీలు. 100 గ్రా॥లు అన్నం తిను.. అంటూ ఆహారాన్ని ఇలా తూకం వేసి తినమనే సలహాలు చిక్కి కృశించిన బలహీనుడైన షుగర్ రోగికి చెప్తే ఏమౌతుంది? ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుంది. అందుకని, స్థూలకాయులకు బలహీనులకి చికిత్సలు వేర్వేరుగా వుంటాయి.

పుట్టుకతోనే రాసిపెట్టి వున్న షుగర్ వ్యాధి

" జాత ప్రమేహీ మధుమేహినోవా
నసాధ్యం ఉక్తం సహి బీజదోషాత్"

ఇది చరక మహర్షి చెప్పిన ఒక సూత్రం. దీంట్లో చాలా ముఖ్యమైన అంశాలున్నాయి.

చరక మహర్షి ప్రసిద్ధి ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు. వేల సంవత్సరాల క్రితమే ఆయన రాసిన చరక సంహిత నేటికీ ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ప్రామాణిక గ్రంథంగా వుంది.

ఈనాడు ఆధునిక వైద్యులు ఎన్నో పరిశోధనలు చేసి ప్రత్యక్షంగా నిరూపిస్తున్న అనేక వైద్యపరమైన విశేషాలను చరకుడి వంటి మహనీయ వైజ్ఞానికులు చాలా వరకూ ఆనాడే ఊహించగలిగారంటే, వారిశక్తినీ, ఆయుర్వేద వైద్యంలోని శాస్త్రీయతనీ మనం తక్కువగా అంచనా వేయనవసరం లేదన్నమాట.

ఆయుర్వేదం అనగానే చాలామంది ఆధునిక వైద్యులు అదంతా నిరూపణ కానిదంటూ, ఇంకేమీ వినిపించుకోవడానికి ఇష్టపడరు. DISPROVED SCIENCE అనేస్తారు.

శాస్త్రవేత్తలకుండవలసిన ప్రాథమిక లక్షణం ఏమంటే, పరిశోధించి, సత్యాన్ని గ్రహించడం.

సత్యాన్ని నిరాకరించే వారి గురించి మనం మాట్లాడుకునేదేముంది చెప్పండి!

✤ వ్యాధులు జన్మత: సంక్రమించడం గురించి, జన్యుత: (GENETIC) సంక్రమించడం గురించి చరక మహర్షికి చాలా స్పష్టమైన అవగాహన వుంది.

✤ ఈ షుగర్ వ్యాధి అనేది ఒక "కులజవికారం" అంటే, వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే వ్యాధి అని స్పష్టంగా చెప్పాడు చరకుడు.

✤ దీన్ని "సహజ ప్రమేహం" అన్నాడు. మనం పుట్టేప్పుడే ఈ వ్యాధి మనతో కలిసి పుట్టిందని ఆయన భావన. కాబట్టి సుసాధ్య వ్యాధి కానేకాదని స్పష్టంగా చెప్పాడు.

✤ ఎందుకంటే ఇది బీజదోషం వలన ఏర్పడిందని గూడా చెప్పాడు. తల్లిదండ్రుల

సంయోగ సమయంలోనే వారి బీజాలు (సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన కణాలు) ఈ దోషాన్ని కలిగినవై, స్త్రీ పురుష బీజాలు కలిసి ఏర్పడిన పిండానికి ఈ లక్షణాలు సంక్రమించి, బిడ్డ పుట్టే నాటికే ఈ వ్యాధి రాసిపెట్టి వుంటుందన్నమాట.

❖ వ్యక్తి తన స్వయంకృత అపరాధాల వలన ఎప్పుడో రావాల్సిన లక్షణాలన్నీ ముందుగానే తెచ్చిపెట్టుకుంటూ వుంటాడు. అది వేరే సంగతి!

❖ ఇంతకీ, షుగర్‌వ్యాధికి దారితీసే దోషాలు తల్లికడుపున బిడ్డపడే సమయానికి నిర్ధారించబడి వుంటాయని చరకుడి అభిప్రాయం. అందుకే ఇది అసాధ్యవ్యాధి అవుతోందన్నమాట!

❖ ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం యింకా జెనెటిక్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా, షుగర్ వ్యాధికి కారణమైన బీజదోషాన్ని జీన్స్‌లోంచి తొలగించే ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. అది సాధ్యమైతేనే షుగర్‌వ్యాధిని మనిషి సంపూర్ణంగా జయించగలుగుతాడు. అందాక ఇది ఆసాధ్యవ్యాధికిందే లెక్క!

ఆయుర్వేదంలో షుగర్ వ్యాధి వర్గీకరణ

ఏ వ్యాధినైనా తేలికగా అర్థం చేసుకొని, దోషాన్ని బట్టి దాన్ని నివారించడానికి గానీ, నిరోధించడానికి గానీ ప్రయత్నాలు మనం చేయవలసి వుంటుంది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధి వివరాలు చాలా తేలికగా వర్గీకరించి విడమరిచి వివరించారు. మీక్కూడా తేలికగా అర్థం అయ్యే విషయాలే. వీటిని పరిశీలించండి! 1. కారణం, 2. శరీరతత్వం, 3. ఏ దోషం ప్రధానంగా ఈ వ్యాధి నడుస్తోంది, 4. ఇది సాధ్యమా - అసాధ్యమా? అనే నాలుగు కోణాల్లోంచి ఈ వ్యాధిని మనం పరిశీలించవలసి వుంటుంది.

1. కారణం (AETIOLOGY)

సుశ్రుతుడు ఈ వ్యాధికి కారణాలు రెండు ముఖ్యమైనవని చెప్పాడు.

ఎ) సహజ కారణాలు (పుట్టుకతోనే ఉండేవి లేదా జన్యుదోషాల వలన ఏర్పడేవి)

బి) అపధ్య నిమిత్తజ కారణాలు : షుగర్ వ్యాధి రావడానికి కారణమయ్యే పనులు (అపధ్యాలు) చేయడం వలన ఏర్పడే వ్యాధి లక్షణాలు.

ఇంతవరకూ అర్థం అయింది కదా! సహజ కారణాల విషయంలో మనం నిమిత్త మాత్రులం. మన ప్రమేయం లేకుండానే, వంశపారంపర్యంగా ఈ వ్యాధి మనకు రాసిపెట్టి వుందన్నట్లు వచ్చే షుగర్‌వ్యాధి. ఇది పుట్టుకతోనే బైటపడవచ్చు. లేదా, చిన్న వయసులోగానీ, మధ్య వయసులోగానీ బయట పడవచ్చు. వచ్చే అవకాశాలున్న

వారు అపథ్యాలు చేసినందువలన ఎప్పుడో వచ్చే షుగర్ వ్యాధి ఇప్పుడే రావడం జరుగుతోంది. ఇది ముఖ్య అంశం.

వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే అవకాశం వుందని మనం తెలుసుకున్నప్పుడు, దాన్ని సాధ్యమైనంత ఎక్కవకాలం వాయిదా వేసే రీతిలో మన అలవాట్లను మార్చుకొని జాగ్రత్తగా జీవించడం అవసరం అనికూడా మీకు అర్థం అయి వుంటుంది.

అపథ్య నిమిత్తజ కారణాలంటే, అతిగా ఆహారం తినే అలవాటు (OVER EATING HABITS) శరీర వ్యాయామం లేకపోవడం, శరీరానికి తగినంత శ్రమ లేకపోవడం వంటివి, వీటి గురించి చాలా వివరంగా ముందు ముందు తెలియజేస్తాను.

2. శరీర తత్త్వం : (BODY CONSTITUTION)

స్థూల శరీరం వున్న బలవంతులైన వ్యక్తులకి వచ్చే షుగర్ వ్యాధి, చిక్కిశల్యమైన వ్యక్తులకు వచ్చే షుగర్ వ్యాధి... ఇలా రెండు రకాల మనుషులు మనకు షుగర్ వ్యాధిగ్రస్థుల్లో స్పష్టంగా కన్పిస్తారు.

స్థూలకాయుల సంగతి మనకు తెల్సిందే. కృశించే వారిక్కూడా షుగర్‌వ్యాధి రావడం గురించి ఒక్క మాట చెప్పాలి. MAL NUTRITION RELATED DIABETES MELLITUS అంటారు దీన్ని. వీరికి చేసే పథ్యం, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలన్నీ స్థూలకాయుల జాగ్రత్తలకు విరుద్ధంగా వుంటాయి. వాటన్నింటిని సందర్భానుసారం వివరిస్తాను.

3. ఏ దోషం వలన షుగర్‌వ్యాధి ఏర్పడింది?

వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు ఒకటిగానీ, రెండుగానీ, మూడుగానీ కలిసి అనేక వ్యాధులు ఏర్పరుస్తున్నాయని ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం. ఈ దోషాలలో వాత దోష ప్రధానంగా మధుమేహ వ్యాధి కలుగుతుంది.

వాతం వలన ఏర్పడే మధుమేహ వ్యాధిలో మళ్లీ వాత పిత్త, కఫాలు వివిధ లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తాయి.

షుగర్ వ్యాధిలో చెప్పిన లక్షణాలన్నీ అన్ని రోగుల్లోను కన్పించవు. ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కో గుణం కన్పిస్తుంది. ఆయా దోషాధిక్యతని బట్టి అనేక లక్షణాలు షుగర్ రోగుల శరీరంపైనా కన్పిస్తాయి. వాతం, పిత్తం, కఫం. ఈ మూడు దోషాల కారణంగా , ఎలాంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయో ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన అంశాలు పరిశీలించండి.

షుగర్‌వ్యాధి వచ్చిన రోగికి వాతం పెరిగినప్పుడు నొప్పులు, పోట్లు, మొద్దుబారి స్పర్శ తెలియక పోవడం, నిద్రపట్టక పోవడం, మానసికంగా టెన్షన్ రావడం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి అనేక లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రోగికి పిత్తదోషం పెరిగినప్పుడు కాళ్లు చేతులూ మంటలు, కారం రాసినట్లు భుగభుగ మండుతూ వుంటాయి. పోట్లొస్తాయి. కడుపులో మంట, పైత్యం, తల తిరుగుడు, బిపి పెరుగుతుంది. మూత్రంలో పిత్తజ ప్రమేహంలో చెప్పిన లక్షణాలన్నీ కన్పిస్తాయి. నోటిపూత , కడుపులో అల్సర్లు, గొంతులో మంట ఇలా వుంటాయి. షుగర్వ్యాధిలో పిత్తదోషం పెరినప్పుడు,వేడి చేసే వస్తువుల్ని, పులుపు వస్తువుల్ని, చింతపండు, శనగపిండి, నూనె పదార్థాల్ని పూర్తిగా మానేసి , చలవ చేసే కూరగాయలు మాత్రమే తింటూ తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకొంటూ ఈ వేడిని తగ్గించుకోవాలి. లేకపోతే గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాల జబ్బులు అనేకం వస్తాయి.

కఫదోషం వలన షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రోగిలో మూత్రం తియ్యగా, నెమ్మదిగా, భారంగా, అతిగా అవుతూ ఉంటుంది. కొద్దిపాటి తప్పుకే ఎక్కువ షుగర్ పెరుగుతుంది. స్థూలకాయం, శరీరం బరువెక్కిపోవడం, ఎప్పుడూ మత్తుగా వుండడం, ఏ పనీ చేయాలనే ఉత్సాహం లేకపోవడం (LETHARQY) తీవ్రమైన బద్ధకం, ఇవతలి వస్తువుని అవతల పెట్టే ఓపిక లేకపోవడం, ఆయాసపడిపోవడం, చిన్నపనికే తక్కువ అలిసిపోవడం – ఇలాంటి ఎన్నో లక్షణాలు మధుమేహవ్యాధిలో కఫరోగం పెరిగితే కన్పిస్తాయి.

వాతదోషం వలన నాడీ వ్యవస్థ (NERVOUS SYSTEM) దెబ్బతిని అనేక లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. దీన్ని (DIABETIC NUTOPATHY) అంటారు.

పిత్తదోషం వలన షుగర్రోగిలో రక్తప్రసార వ్యవస్థ, గుండె, మూత్రపిండాలు, ప్రేగులు ఎక్కువగా దెబ్బతింటాయి.

కఫదోషం వలన స్థూలకాయం, అతిమూత్రం,కొవ్వు (CHOLESTROL) పదార్థాలు పేరుకుపోయి గుండె దెబ్బతినడం, కురుపులు పుళ్లు ఏర్పడి, అవి ఎంత కాలానికీ తగ్గకపోవడం వంటివి జరుగుతాయి.

వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు - షుగర్ వ్యాధి

మళ్లీ మొదటికొస్తున్నాం -

శరీరాన్ని మూడు ధాతువులు పోషిస్తున్నాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

1. వాతం, 2. పిత్తం, 3. కఫం

మన ఆహారం, మన అలవాట్లు, మనం చేసే పనులు, మన వృత్తి వ్యాపారాలు, మన ఆలోచనా విధానం, మన మనస్తత్వం.. ఇవన్నీ ఈ వాత పిత్త, కఫ, ధాతువుల్ని

దుష్టి చెందించి తద్వారా అనేక వ్యాధులు రావడానికి కారణం అవుతున్నాయి.

వాతదోషం, పిత్తదోషం, కఫదోషాల వలన శరీరంలో అనేక వ్యాధులు ఏర్పడుతున్నాయి.

మధుమేహం అనేది వాతదోషం వలన ఏర్పడుతోంది.

మూత్రానికి సంబంధించిన తేడాలు వ్యాధిలో కలిగినా, ఆ వ్యాధి లక్షణాన్ని మేహవ్యాధి లక్షణంగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం పిలుస్తోంది. "ప్రమేహం" అని దాన్ని శాస్త్రోక్తంగా పిలుస్తారు.

ఈ ప్రమేహాలు వాతం వలన, పిత్తం వలన కఫం వలన అనేక రకాలుగా ఏర్పడుతున్నాయి. మూత్రంలో తేడాని బట్టి ఏర్పడిన వర్గీకరణే ఇది.

1. వాతం వలన కలిగే వివిధ మేహ వ్యాధులు

మధుమేహానికి సంబంధించి ప్రస్తుతం చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి వాతం వలన కలిగే ప్రమేహ వ్యాధులు ఎలా వుంటాయో ముందుగా పరిశీలిద్దాం.

ఇదంతా డాక్టర్ల సబ్జెక్ట్ – మనకెందుకూ అనుకోనవసరం లేదు. అందరికి ఉపయోగపడే అంశాలు మాత్రమే ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాను. డాక్టర్లకోసం కాదు ఈ పుస్తకం. ఇది సామాన్య పాఠకులకోసం! మీ కోసం! మీ అందరికోసం!!

ఆచార్య చరకుడు వర్ణించి , వివరించి, విశ్లేషించిన ప్రకారం వాత దోషం వలన నాలుగు రకాల ప్రమేహ వ్యాధులు ఏర్పడుతున్నాయి.

1. వసామేహం : మాంసం కడిగిన నీళ్లలాగా మూత్రం నడుస్తున్నప్పుడు , ఆ వ్యాధి లక్షణాన్ని వసామేహం అంటారు. 'LUPURIA' అంటారు దీన్ని.

2. మజ్జామేహం : ఎముకలోపల మూలుగు (మజ్జ)లాగా పచ్చగా, ఎర్రగా, మంటగా, చీము, రక్తం కలిసిన రంగులో మూత్రం వెడ్తున్నప్పుడు అది మజ్జామేహం అవుతుంది.

ఇది మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లోనూ, గనోరియా లోనూ, మూత్రపిండాల్లో వచ్చే టిబిలోనూ ఇలా మూత్రం చీము రక్తంతో కలిసి వెళ్తుంటుంది. ఈ విధంగా మూత్రం ఏ వ్యాధిలో వెళ్లినా , ఆ వ్యాధిలో వాతం ప్రధాన దోషంగా వుందని అర్థం చేసుకోవాలి. చికిత్స కూడా వాతదోషాన్ని తగ్గించేదిగా వుంటే ఫలితం వుంటుంది!

3. హస్తిమేహం : ఏనుగు మూత్రం పోసినట్లు అధికంగా మూత్రం నడుస్తుంటే అది హస్తిమేహం అవుతుంది. ఇది కూడా వాత దోషం వలనే జరుగుతుంది. POLY URIA అంటారు దీన్ని. వెన్నుపూసకు గానీ, నడుముకు గానీ దెబ్బ తగిలినప్పుడు, మూత్రాశయానికి సంబంధించిన నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతిన్నప్పుడు మూత్రం

ఆపుకోవడానికి అవకాశం లేకుండా అతిగా అవుతుంటే, దాని URINE INCONTINENCE అంటారు. ఇది వాతదోషం వలన జరుగుతుంది.

4. ఇంక నాల్గవది, వాత దోషం వలన ఏర్పడేది. "మధుమేహం" అనే వ్యాధి. తియ్యగా, అతిగా అమితంగా మూత్రం నడుస్తుంది కాబట్టి, ఇది మధుమేహం అయింది. రక్తంలో కూడా షుగర్ ఎక్కువగా వుండడం ఈ వ్యాధి ప్రత్యేక లక్షణం. సుశ్రుతుడు ఈ వ్యాధిని "క్షౌద్రమేహం" (తేనెలా మూత్రం అవడం) అని పిలిచాడు.

ఇప్పటి వరకు మనం చెప్పుకున్న ఈ నాలుగు రకాల మూత్ర లక్షణాల్ని వాతదోషం వలన కలిగేవిగా శాస్త్రకారులు వర్ణించారు. వాటిని చికిత్స చేసేప్పుడు వాతదోషానికి సంబంధించిన జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకోవాలని అర్థం.

పిత్తదోషం వలన కలిగే మూత్ర లక్షణాలు

శరీరంలో వాత పిత్త కఫ దోషాల వలన వేర్వేరు మూత్ర లక్షణాలు కలుగుతాయని ముందుగానే వివరించడం జరిగింది. అలాగే వాతదోషం వలన కలిగే నాలుగు మూత్ర లక్షణాల్ని కూడా మనం అర్థం చేసుకున్నాం.

ఇప్పుడు పిత్తదోషం వలన కలిగే మూత్ర లక్షణాల్ని పరిశీలిద్దాం. ఇవి ఆరు రకాలుగా వుంటాయి.

1. క్షారమేహం : ఈ వ్యాధిలో మూత్రం క్షారం (Alkaline) లా అవుతుంటుందని చరకమహర్షి విశ్లేషించారు. మూత్రంలో ఆమ్లగుణాలు సహజంగా వుంటాయి. కానీ, క్షారగుణాలు పెరిగినప్పుడు (Increased Alkalinity) అది వ్యాధి కింద పరిణమించినట్టే భావించాలి. మూత్రం Ph విలువ ఎక్కువ క్షారగుణం కలిగి వుంటుందన్నమాట. బ్లాడర్ గాని, మూత్రపిండాలు గానీ Infection కు గురైనప్పుడు Cystitis వంటి వ్యాధి లక్షణాలలో సాధారణంగా ఈ పరిస్థితి వుంటుంది. PROSTATE గ్రంధి జబ్బులో కూడా వుండవచ్చు.

మూత్రం గంధం రంగులో వుంటుంది. ఉప్పగా వుంటుంది. వేడిగా అవుతుంది. మంట వస్తుంది.

2. కాలమేహం : అదేపనిగా కాస్త కాస్త మూత్రం మంటగా, వేడిగా, నల్లగా పోస్తూ వుంటే అది 'కాలమేహం' అనే వ్యాధి. 'హెమటూరియా' అంటే, మూత్రంలో రక్తం వంటివి పోతున్నప్పుడు ఈ లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

3. నీలమేహం : నీలివర్ణంలో, కొద్దిగా నీలిమందు కలపిన నీళ్ళలాగా మూత్రం అవుతుంది. అది పుల్లగా, పులిసిన వాసనతో వెద్తుంది. దీన్ని నీలమేహం అంటారు. మలబద్ధత, టైఫాయిడ్, అమీబియాసిస్, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లోనూ, ఆల్బుమిన్‌కు

సంబంధించిన దోషాలలోనూ మూత్రం కొద్దిపాటి నీలివర్ణంలో పుల్లగా అవుతూ వుంటుంది.

4. లోహితమేహం : మాంసం వాసన వేస్తూ ఉప్పగా, ఎర్రగా, మంటగా మూత్రం అవుతోందంటే ఆ మూత్రంలో రక్తం కలిసి వెడుతోందని అర్థం. పరీక్ష చేయిస్తే, RBC (ఎర్ర రక్తకణాలు) మూత్రంలో వున్నట్టు తెలుస్తాయి. తీవ్రమైన Infection కారణంగా రక్తం మూత్రంలోంచి స్రవిస్తోందన్నమాట. కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయి జాగ్రత్త తీసుకోకపోతే.

5. మంజిష్ట మేహం : మంజిష్ట అనే మూలిక ఎర్రగా వుంటుంది. ఈ మూలిక పొడిని నీళ్ళలో కలిపితే నీళ్ళు కూడా ఎర్రగా అవుతాయి. మంజిష్ట నీళ్ళ రంగులో మూత్రం నడవడాన్ని మంజిష్ట మేహం అంటారు. కిడ్నీలోనూ, మూత్రాశయంలోనూ రక్తస్రావం జరిగినప్పుడు మూత్రంలోంచి నెత్తురు నేరుగా బైటకు వెళ్ళిపోతుందన్న మాట. ఇది హెమటూరియాలో జరగవచ్చు లేదా ఎర్రరక్తకణాలు నశించిపోయే వ్యాధిలో కూడా జరగవచ్చు.

6. హరిద్రామేహం : పసుపు కలిసిన నీళ్ళలాగా మూత్రం కామెర్ల వ్యాధిలో వెళ్తుంది. ఒక్కోసారి మూత్రాశయంలో చీము దోషం (URINARY TRACT INFECTION) వున్నప్పుడు ఈ విధంగా వెళ్ళే అవకాశం కూడా వుంది.

7. ఆమ్ల దేహం : పుల్లటి వాసన, పుల్లటి రుచితో నిండిన మూత్రం మంటగా వెళ్ళే వ్యాధిని ఆమ్లమేహం అంటారు. ఇది అనేక మూత్రవ్యాధుల్లోనూ, గౌట్ అనే కీళ్ళ నొప్పుల వ్యాధిలోనూ సాధారణంగా కన్పిస్తుంది.

ఇన్నీ పిత్తదోషం వలన కలిగే మూత్ర వ్యాధులు పిత్తదోషం ప్రముఖంగా వున్నప్పుడు మూత్రంలో ఆమ్లగుణాలు (ACID) గానీ, క్షారగుణాలు (ALKALINE) గాని ఎక్కువగా వుండి, మూత్రం పచ్చగా, ఎర్రగా మంటగా వుండటం అనే లక్షణాలు ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి.

కఫదోషం కల్గించే మూత్ర లక్షణాలు

ఇంక, కఫ దోష వికృతి వలన ఏర్పడే వివిధ మేహవ్యాధుల్ని ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం.

1. ఉదకమేహం : తెల్లగా, స్వచ్ఛంగా, చల్లగా ఎలాంటి వాసనా లేకుండా నీళ్ళలాగా మూత్రం వెళ్తుంది. తెల్లటి నీళ్ళలా వుంటుంది మూత్రం. అంతేకాదు, మామూలుగా పోసే పరిమాణం కన్నా ఎక్కువగా మూత్రం అవుతుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాన్ని ఆధునిక వైద్యులు DIABETES INSIPIDUS అంటారు. ఇది చెప్పుకోదగిన

వ్యాధి లక్షణం కాదు. అయినా, మూత్రపిండాలు ఎక్కడైనా దెబ్బతింటున్నాయేమో జాగ్రత్తగా పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది. కాఫీ, టీ, ఆల్కహాలు, ద్రవపదార్థాలు వంటివి అతిగా తీసుకోవడం వలన మూత్రం కొబ్బరినీళ్ళ మాదిరి ఎక్కువగా, ఎక్కువసార్లు అవుతూ వుంటుంది. మూత్ర పిండాల్లో చీముదోషం (Urinary Tract Infection) వలన కూడా ఈ పరిస్థితి రావచ్చు. కాబట్టి పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం. ఇది 'ఉదకమేహం' అనే పరిస్థితి.

2. ఇక్షు మేహం : ఇక్షు వావికా మేహం అని కూడా అంటారు. అతిగా మూత్రం అవుతూంటుంది. తియ్యగా వుంటుంది. చెరకు రసంలా చిక్కగా వుంటుంది. ఒక్కోసారి రక్తంలో షుగర్ నార్మల్‌గా వుండి, మూత్రంలో మాత్రమే షుగర్ కన్పించే పరిస్థితిని ఇక్షుమేహం అంటారు. రక్తంలో కూడా షుగర్ నిల్వలు పెరిగితే అది మధుమేహం అవుతుంది. తీపిపదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు అధికంగా తిన్నప్పుడు ఈ విధంగా గ్లూకోజ్‌తో నిండిన మూత్రం వెళ్ళవచ్చు. వాతదోషం కారణంగా మధుమేహం వ్యాధిని చెప్తూ, కఫదోషం కారణంగా ఇక్షుమేహం గురించి చెప్పడానికి కారణం కఫం వాతం వలన వికృతి చెంది షుగర్ వ్యాధిని తెచ్చిపెడ్తుందని చెప్తూ కఫదోషం వలన కలిగే వ్యాధుల్లో కూడా దీన్ని వివరించాడు.

3. సాంద్రమేహం : ఓ చిన్న గాజు పాత్రలో మూత్రాన్ని పోసి అట్టిపెడితే కాసేపటికి అడుగున చిక్కటి పదార్థాలు తేరుకుని కన్పిస్తుంటాయి. ఇదొకరకమైన వ్యాధి లక్షణం. మూత్రం చిక్కగా అవుతుంది. ఫాస్ఫేట్స్ మూత్రంలోంచి పోతున్నప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది కాబట్టి దీన్ని Phosphat UREA అనే వ్యాధి లక్షణంగా చెప్తారు. ఇది మూత్రపిండాల్లో కలిగిన వ్యాధి వలన ఏర్పడే లక్షణం. ప్రమాదానికి దారితీయవచ్చు కూడా! కాబట్టి వైద్యుని సలహా మేరకు అన్ని పరీక్షలు చేయించుకొని మందులు వాడుకోవడం అవసరం. షుగర్ వ్యాధిలో ఈ పరిస్థితి ఏర్పడితే మరింత ప్రమాదం కూడా!

4. సాంద్రమేహం : కొంత మేర చిక్కగానూ, కొంతమేర పల్చగానూ మూత్రం నడిచినప్పుడు దాన్ని సాంద్రమేహం అంటారు. మూత్రం సారాయి రంగులో చిక్కగా వుంటుంది కాబట్టి దీన్ని సురామేహం అని కూడా అంటారు. ఎసిటోన్లు మూత్రంలోంచి పోతూ వుంటాయి కాబట్టి "ఎసిటోనూరియా" (ACITONURIA) అని పిలుస్తారు.

5. శుక్రమేహం : మూత్రంతో పాటు శుక్రం కూడా తీగలు సాగుతూ చిక్కగా పదే పదే పోతూ వుంటే దాన్ని శుక్రమేహం అన్నారు. "SPERMATORRHOEA"

ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో లోపం వలన పెద్దవాళ్ళలో కూడా ఇలాంటి పరిస్థితి రావచ్చు. కుర్రవాళ్ళలోనూ, అతిగా లైంగిక వాంఛ వున్నప్పుడు, బూతుబొమ్మలు, బూతు సినిమాలు చూస్తున్నప్పుడు, రాత్రిపూట సెక్సు దృశ్యాల్ని కలలు కంటున్నప్పుడు ఈ శుక్రమేహం ఏర్పడుతుంటుంది.

6. శుక్లమేహం : పిండి కలిసిన నీళ్ళులా చిక్కగా, తెల్లగా మూత్రం వెడ్తున్నప్పుడు దాన్ని శుక్లమేహం అంటారు. మూత్రంలోంచి ఫాస్ఫేట్స్ అతిగా వెడ్తున్నప్పుడు ఈ పరిస్థితి వస్తుంది. అవి ఒక మోస్తరుగా వెళ్తున్నప్పుడు కొంచెం పల్చగా వుంటుంది. కాబట్టి సాంద్రమేహం అంటారు. మరీ పిండినీళ్ళలా వుంటే అది శుక్లమేహం.

7. పితామేహం : ఇది కూడా ఇక్షుమేహంలా తియ్యగా, ఎక్కువసార్లు ఎక్కువ మూత్రం వెళ్ళేప్పుడు జరిగే పరిస్థితి. ఇక్షు మేహంలో కన్నా ఎక్కువ తీపిగా వుంటుందట మూత్రం. దీన్ని దివ్యదృష్టితో కనిపెట్టి చెప్పగలిగారు మహర్షులు. అంతే!

8. సికతామేహం : చిన్న చిన్న ఇసుక రేణువుల వంటివి మూత్రంతో కలిసి వెళ్తున్నప్పుడు సికతామేహం అంటారు. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు వున్నప్పుడు, కొత్తగా రాళ్ళు ఏర్పడుతున్నప్పుడు ఏర్పడిన రాళ్ళు కరుగుతున్నప్పుడు ఇది ఏర్పడుతుంది. UROLITHIASIS అంటారు. ఈ పరిస్థితిని "LITHURIA" అని దీని పేరు.

9. శనైర్మేహం : కష్టంగా మూత్రం వెళ్ళడం, నెమ్మదిగా ఎంతో ప్రయత్నం మీద వెళ్ళడం, అసలు మూత్రానికి వెళ్ళాలనే అనిపించకపోవడం, రానిదాన్ని రప్పించడానికి ప్రయత్నం చేయాల్సిరావడం - ఇవి శనైర్మేహం లక్షణాలు. 'శని' అనే పదానికి నెమ్మది అని అర్థం. నెమ్మదిగా, బరువుగా మూత్రం కష్టంమీద కదుల్తుంది. కాబట్టి శనైర్మేహం అన్నారు. Aneuria అంటారు దీన్ని. బహుశా లోపల, మూత్రపిండాల నుంచి మూత్రనాళం (URETHRA) వరకూ ఎక్కడో ఒకచోట ఏదో అవరోధం వుండడం వంటి కారణాలు (OBSTRUCTION) తో పాటు, పదేపదే మూత్రం పొయ్యాలనే కోరిక కలగడం కూడా ఇందులో వుంటాయి. ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు కూడా ఈ పరిస్థితికి కారణం కావచ్చు.

10. లాలామేహం : నోట్లో లాలాజలం ఊరినప్పుడు ఎలా జిగురుగా వుంటుందో, అలా మూత్రం కూడా జిగురుగా, చిక్కగా వెళ్ళడాన్ని లాలామేహం అంటారు. మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ ఎక్కువగా వెళ్తున్నప్పుడు ఈ పరిస్థితి వస్తుంది. ALBU-MINURIA అంటారు దీన్ని. షుగర్ వ్యాధిలోనూ, గుండె జబ్బుల్లోనూ వివిధ మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లోనూ ఆల్బుమిన్ మూత్రంలోంచి పోవడం, ఒళ్ళంతా నీరు రావడం వంటివి తరచూ జరుగుతుంటాయి.

షుగర్ వ్యాధిని రాబోయేముందే తెలుసుకోండి... ఇలా!

తేషాంతు పూర్వరూపాణి -
"హస్తపాద తల దాహః
స్నిగ్ధ పిచ్ఛిల గురుతా గాత్రాణాం
మధుర శుక్లమూత్రతా తంద్రాసాదః
పిపాసా దుర్గంధశ్చ
శ్వాసస్తాలు గళజిహ్వా దంతేషు
మరోత్పత్తిర్జటిలీ భావః
కేశానాం వృద్ధిశ్చ నఖానామ్ -"

షుగర్ వ్యాధి రావడానికి ముందే, అది వస్తోందనే హెచ్చరికలు అనేకం మన శరీరం మీద కన్పిస్తాయి. అయితే, మనం వాటిని సాధారణంగా పట్టించుకోం. ఏ జ్వరానికో, నొప్పులకో డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు, ఆయన అన్ని పరీక్షలూ చేసి, మీకు షుగర్ వుందండీ అని తెలిపినప్పుడు తెలుస్తుంది. అందాకా, సాధారణంగా ఏ ఒక్కరూ తనకు షుగర్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం వుందేమోనని సాధారణంగా ముందుగా పరీక్ష చేసుకుని చూసుకోవడం జరగదు. షుగర్ వ్యాధి ముదిరేవరకూ తెలుసుకోకపోవడం అనేది ఈ నిర్లక్ష్యం వలనే ఎక్కువగా జరుగుతోందని గట్టిగా చెప్పవచ్చు.

అయితే, జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే మన ఆరోగ్యంలో కొద్దిపాటి తేడాలు రావడం ప్రతివ్యక్తీ ముందుగా గమనించవచ్చు.

సుశ్రుతుడు, చరకుడు, వాగ్భటుడు వంటి ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు అనేక పరిశోధనలు చేసి కొన్ని లక్షణాలు మన శరీరం మీద కన్పించినప్పుడు అవి షుగర్ వ్యాధి రావడానికి సూచికలుగా భావించవచ్చని చెప్పారు.

వాటిని పూర్వరూపాలు (PRODROMAL SYMPTOMS) అంటారు. షుగర్ వ్యాధిని ముందుగానే తెలుసుకొనేందుకు ఈ లక్షణాన్ని పరిశీలించడం అవసరం. ఇవి, రాబోయే వ్యాధికి హెచ్చరికలు (WARNINGS) కావచ్చు లేదా వ్యాధి ప్రవేశిస్తోందన్న సూచనలు (SIGNALS) కూడా కావచ్చు.

పరిశీలించడం! ఇవి మీకోసం!!

1. హస్తపాదతల దాహం - అంటే అరికాళ్ళు మంటలుగా వుండడం.
2. శరీరం జిడ్డుగా వుండడం (అంతకుమునుపు లేకుండా కొత్తగా వచ్చిన లక్షణం

అయితే)

3. గురుతా గాత్రాణం : శరీరం బరువుగా (Heviness of Body) వుండటం.

4. మధుర శుక్ల మూత్రతా : తెల్లగా, తియ్యగా మూత్రం వెళ్తున్నట్లనిపించడం.

5. తంద్రా : నిద్ర జోగినట్లనిపించడం (SOMNOLENCE)

6. సాదః LASSITUDE - ఆయాసం, అలసట, బడలిక

7. పిపాసా : Thrist ఎంత నీరు త్రాగినా విపరీతమైన దప్పిక

8. దుర్గంధశ్చ : శరీరంలోని దుర్వాసన (Bad Smell in Breath)

9. శ్వాసా : కొద్ది కొద్దిగా ఊపిరి ఎక్కువసార్లు పీల్చుకోవాల్సి రావడం (Shortness of Breath)

10. తాలు, గళ, జిహ్వా, దంతేషు మలోత్పత్తి : Slimy mucous deposits on Tongue palate, Pharynx and Teeth (నోట్లో పాచి ఎక్కువగా పట్టడం)

11. జటివిభవః కేశానాం : Clotted Hair జుట్టు కొబ్బరిపీచులా గరుకుగా తయారవడం.

12. వృద్ధిశ్చ నఖానామ్ : గోళ్ళు విపరీతంగా పెరగడం.

13. నోరు తియ్యగా వుండటం (Sweetness in the mouth)

14. కాళ్ళు, చేతులు తిమ్మిర్లు (Numbness)

15. మూత్రం పోసిన చోట చీమలు పట్టడం, ఈగలు ముసరడం (మాక్షికోప సర్పణం) ఇలాంటి లక్షణాలలో ఏవి కన్పించినా షుగర్ వ్యాధి ప్రమాదం ముంచుకు రాబోతుందని గుర్తించి, డాక్టర్ గారిని సంప్రదించడం చాలా మంచిది.

షుగర్ వ్యాధిలో ప్రత్యేకంగా కన్పించే లక్షణాలు

మీరు గమనించారో లేదో గానీ, కొన్ని ప్రత్యేకమైన లక్షణాల్ని మధుమేహ వ్యాధి వచ్చిన రోగుల్లో గుర్తించవచ్చు-

1. సుశ్రుతుడు ఉదహరించిన ఈ ముఖ్య లక్షణాన్ని పరిశీలించండి.

"సచాపి గమనాత్ స్థానం
స్థానా దాసద్ మిచ్ఛంతి
ఆసనాద్ వృణుతె శయ్యాం
శయనాత్ స్వప్నమిచ్ఛంతి!

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రోగి నడుస్తున్నాడనుకోండి, అతనికి నడక ఆపేసి నిలబడాలనిపిస్తుంది. నిల్చున్నాడనుకోండి- కాసేపు కూర్చుంటే బావుంటుందను

కొంటాడట. కూర్చున్నాడనుకోండి- ఏదన్నా దొరికితే బావున్ను పకడవేద్దాం అని ఆలోచిస్తాడట. పడుకున్నాడనుకోండి నిద్రపోతే హాయిగా వుంటుందనుకొంటాడట. ఇది షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తి ప్రవర్తనలో కన్పించిన ప్రత్యేక లక్షణం. "Inactive" గా మారి, "Lethargy" అంటే సోమరితనం, మబ్బుగా వుండటం... మైకంగా వుండటం, దిమ్మగా వుండటం. ఈ పదాలన్నీ దీనికే వర్తిస్తాయి- అలా లెదర్జిక్‌గా తయారౌతాడు మధుమేహరోగి. దీన్నే "ఆలస్యం" అనే లక్షణంగా వర్ణించారు ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులు.

మీలో గతంలో వున్న చురుకుదనం తగ్గిపోతోందంటే షుగర్ వ్యాధి ప్రవేశిస్తోందేమో గమనించుకోండి. అలా ఆలోచించడం తప్పు కాదు.

2. అతి మూత్రతా : ఎక్కువసార్లు ఎక్కువ మూత్రానికి వెళ్ళవలసి రావడం.

3. మూత్ర మాధుర్యం : తీపిరుచి, తీపి వాసన గల్గిన మూత్రం వెళ్ళడం.

4. పిపాసాధిక్యత : నోరు ఎండినట్లయి ఎక్కువగా దప్పిక వేయడం (polydipsia) and Dryness of mouth

5. క్షుధాధిక్యత : (Poly Phagia) ఎక్కువగా ఆకలి వేయడం

6. మలాధిక్యత : మలమూత్రాలతో పాటు నోట్లో పాచి, పుసుల వంటి మలాలు అతిగా తయారవడం.

7. స్థౌల్యం : స్థూలకాయం (Obesity) శరీరం బరువు పెరగడం, పొట్ట పెరగడం.

8. అరుచి : Non Relishness of food అన్నం తినబుద్ధి కాకపోవడం.

9. బరువు తగ్గిపోవడం : (Less in weight)

10. VULVITIS (or) BALANITIS : జననాంగం పైన ఫంగస్‌కు సంబంధించిన సూక్ష్మజీవులు చేరి దురద, మంట, పోట్లు కలిగిస్తాయి. ఆ ప్రాంతంలో చర్మం చెమ్మను కోల్పోయి, వదులై జననాంగం పై చర్మం ముడతల్లో పగుళ్ళు ఏర్పడతాయి. చాలామంది ఈ లక్షణాలతో డాక్టర్ గారిని సంప్రదించినప్పుడు, ఆయన షుగర్ వ్యాధిని అనుమానించి పరీక్ష చేసి షుగర్ వ్యాధి వచ్చిందని తేల్చిన సందర్భాలు ఎక్కువ.

11. మానసికంగా మాంద్యం, తికమక, చురుకుగా బుర్ర పనిచేయకపోవడం (APATHY AND CONFUSION)

జీర్ణప్రక్రియలో ఫెయిల్యూర్ షుగర్ వ్యాధి

✤ ఆహారం జీర్ణం అయ్యే ప్రక్రియకీ షుగర్ వ్యాధికీ బాదరాయణ సంబంధం వుంది!

ఇది అర్థం కావాలంటే, ఆహారం జీర్ణం అయితే కలిగే లాభం ఏమిటీ- అవకపోతే కలిగే నష్టం ఏమిటో మనకి తెలియాలి కదా...!

✤ నోట్లో అన్నం ముద్ద పెట్టుకున్న దగ్గర్నుంచీ తిన్న అన్నం జీర్ణం అయ్యి 'శక్తి' గా పరిణమించేవరకూ జరిగే ప్రక్రియని జీర్ణప్రక్రియ అంటారు.

అన్నం తిన్నందువలన శక్తి కలగాలి కదా! శక్తి ఏర్పడక పోగా, తింటున్న కొద్దీ నీరసం పెరుగుతోందనుకోండి.. అప్పుడేవంటాం... షుగర్ పెరిగిందని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చున్నమాట.

✤ జీర్ణప్రక్రియ రెండు అంచెల్లో జరుగుతోంది. జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి.

✤ మొదటి అంచెలో ఆహారంలో వున్న మలపదార్థాలు మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు అన్నీ జీర్ణం అయిపోతాయి.

జీర్ణం అయి, మాంసకృత్తులు మాంసాన్ని క్రొవ్వుపదార్థాలు క్రొవ్వునీ ఇలా సమాన గుణ ధర్మాలు కల్గిన ఆహారపదార్థాలు సమాన గుణ ధర్మాలు కల్గిన ధాతువుల్ని వృద్ధి చెందిస్తాయి అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

✤ షుగర్ వ్యాధికీ పిండిపదార్థాలు ప్రధాన శత్రువులు కాబట్టి, అవి కల్గించే హాని ఎలా ఉంటుందో అర్థం చేసుకొందాం :

వరి, గోధుమలు, శనగలు, దుంపకూరలు మనం పిండి తయారుచేసుకొనే ప్రతి గింజలోనూ కార్బొహైడ్రేట్‌లు అధికంగా వుంటాయి. అవి జీర్ణం అయిన తర్వాత గ్లూకోజ్ అనే పదార్థంగా మారిపోతాయి.

పిండిపదార్థాలు మధుర పదార్థాలు కాబట్టి, సహజంగానే సమాన గుణ ధర్మాలు కల్గిన గ్లూకోజ్‌గా మారుతున్నాయి. ఇది అర్థం అయ్యింది కదా...

✤ పిండి పదార్థాలు గ్లూకోజ్‌గా మారడం వరకూ జీర్ణప్రక్రియలో మొదటి అంచె పూర్తయ్యింది. ఇంక ఇక్కణ్ణుంచి రెండో అంచె అదే అసలు అంచె మొదలౌతుంది.

1. జీర్ణప్రక్రియలో తయారయిన గ్లూకోజ్ పదార్థం ఇంధనం లాంటిది. బొగ్గు తగలబడి శక్తిని విడుదలచేస్తోంది కాబట్టేకదా... రైలింజను కదుల్తోంది. పెట్రోలు, గ్యాస్ వంటి ఇంధనాలు శక్తి ఉత్పత్తికి ఎలా దోహదపడ్తున్నాయో అలానే గ్లూకోజ్ పదార్థం శరీరంలో ఇంధనంలా పనిచేసి శక్తి ఉత్పత్తికి కారణం అవుతోంది. ఈ సున్నితమైన అంశమే అతి ముఖ్యమైంది కాబట్టి జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోండి.

2. గ్లూకోజ్ తయారీనుంచి శక్తి ఉత్పత్తి అయ్యేవరకూ శరీరంలో జరిగే ఈ తతంగాన్నంతా కార్బొహైడ్రేట్ మెటబాలిజం అంటారు. పిండి పదార్థాల జీర్ణప్రక్రియ అని మనం తెలుగులో అర్థం చెప్పుకోవచ్చు. ఇది కడుపు లోపల జరుగుతోంది.

3. తయారయిన గ్లూకోజ్ రక్తంలో కలుస్తుంది. రక్తంతోపాటు శరీరం అంతా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. ఈ గ్లూకోజ్ రక్తంలో వుండవలసిన దాని కన్నా ఎక్కువగా వున్నప్పుడు శరీరం తీపిమయం కావడం సహజం కదా! అదే షుగర్ వ్యాధి అంటే!

4. రక్తంలోకి చేరిన గ్లూకోజ్‌ని, శక్తిగా మార్చే ప్రక్రియ జరగాలి కదా! అందుకు "ఇన్సులిన్" అనే రసాయన స్రావం అవసరం అవుతుంది.

5. ఇన్సులిన్ అనేది ఒక హార్మోన్ అంటే ఉత్ప్రేరక పదార్థం! ఇది గ్లూకోజ్‌ని శక్తిగా మారుస్తుంది. ఇన్సులిన్ తగినంతగా లేకపోతే, గ్లూకోజ్ శక్తిగా మారే ప్రక్రియ కూడా తగినంతగా జరగని స్థితి ఏర్పడుతుంది.

6. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గితే, శక్తి ఉత్పత్తి కూడా తగ్గుతుందని దీని అర్థం. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గడం షుగర్ వ్యాధికి కారణం.

7. ఇన్సులిన్‌ని ఇతర జంతువుల పాంక్రియాజ్ అవయవంలోంచి తీసి మనిషికి ఉపయోగపడే పద్ధతిలో తయారుచేయడం ఇప్పుడు సాధ్యం అయ్యింది కాబట్టి, షుగర్ వ్యాధిని అంతో ఇంతో కంట్రోల్లో వుంచడం అనేది కూడా సాధ్యపడింది ఇప్పుడు.

8. శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి ఎంత తగ్గిందనే అంశాన్ని రక్తంలో గ్లూకోజ్ నిల్వలు వుండవలసిన దానికన్నా ఎంత ఎక్కువగా వున్నాయనే అంశాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఎంత ఇన్సులిన్‌ని రోగికి అందించాలో వైద్యులు నిర్ణయిస్తారు. ఆ విషయాల్ని చికిత్స గురించి చర్చించేటప్పుడు మళ్ళీ ఆలోచిద్దాం.

ఇక్కడికి ఇన్సులిన్ నిర్వహించే పాత్ర ఏమిటీ- షుగర్ వ్యాధి ఎందుకు ఏర్పడుతుంది- అందువలన వ్యక్తి ఎలా శక్తి హీనుడైపోతాడనే అంశాల్ని మనం అర్థం చేసుకోగలిగితే చాలు.

ఇన్సులిన్ విడుదల ఎందుకు విఫలమౌతుందో తెలుసా?

ఇది స్థూలంగా గ్లూకోజ్‌ని శక్తిగా మార్చే ప్రక్రియ గురించిన కథ. ఇది కూడా మీలో చాలామందికి తెలిసిన కథే! అయితే, ఇంకొంత లోతుల్లోకి వెళితే ఇన్సులిన్ విడుదల ఎందుకు విఫలం అవుతుందో మనకు తేలికగానే అర్థం అవుతుంది. అర్థం చేసుకోవడానికి మనసు పెట్టి ప్రయత్నించండి!

✣ ఇన్సులిన్ హార్మోన్‌ని ఉత్పత్తి చేసేందుకు పాంక్రియాజ్ లోపల కొన్ని ప్రత్యేక కణాలు వున్నాయి. ఇవి తేనె పట్టు లోపల గదుల అమరిక లాగా వుంటాయి. ఈ గదుల్లోంచి (కణాల్లోంచి) ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతోంది.

✤ ఈ కణాల్ని (గదుల్ని) ఐలెట్స్ ఆఫ్ లాంగర్‌హెన్స్ అంటారు. (ISLETS OF LANGER HENCE) ఈ కణాలలోపల ఏం జరుగుతుందో మనం ఇప్పుడు తెలుసుకోబోతున్నాం.

✤ ఈ ఐలెట్స్ కణాలలో బీటా కణాలనేవి ఉంటాయి. ఈ కణానికి పైపొర ఉంటుంది కదా– దాన్ని MEMBRANE అంటారు.

ఈ పొరలోపల ఒక చిన్న యాంటెన్నె లాంటి ఒక పదార్థం వుంటుంది. దాన్ని రెసెప్టార్ అంటారు. రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ విడుదల కాగానే అది సిగ్నల్ పంపిస్తుంది.

గ్లూకోజ్ పంపే ఈ సిగ్నల్ని కణం పొరలోపల వున్న 'రెసెప్టార్' పదార్థం గ్రహించి కణాన్ని ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఇలా గ్లూకోజ్ విడుదలని గ్రహించే సమాచార వ్యవస్థ కణంలోపల మనకు తెలియకుండానే జరిగిపోతోందన్నమాట. దాన్ని గ్లైకో రెసెప్టార్ సిస్టమ్ (GLYCO RECEPTOR SYSTEM) అంటారు.

కొన్ని కారణాల వలన ఈ సమాచార వ్యవస్థ ఫెయిలైతే గ్లూకోజ్ సిగ్నల్ని ఈ కణాలు గుర్తించలేవు. అందువలన ఇన్సులిన్ విడుదల సక్రమంగా జరగకపోవచ్చు. షుగర్ వ్యాధి రావడానికి కణాలలో సమాచార వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయకపోవడం ఒక కారణం కావచ్చునని శాస్త్రజ్ఞుల ఊహ.

✤ లేదా ఇంకోలా జరగవచ్చు కూడా! అదేమంటే, గ్లూకోజ్ కణం నుంచి సిగ్నల్ వచ్చినప్పుడు ప్రతిస్పందించిన కణాలు "CYCLIC A.M.P." అనే పదార్థాన్ని తయారుచేస్తాయి. ఈ సైర్లిక్ ఎ.యం.పి ఉత్పత్తి ఎక్కువగా ఉంటే ఎక్కువ ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. తక్కువగా వుంటే తక్కువ ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇలా తక్కువగా సైక్లిక్ ఎ.యం.పి. ఉత్పత్తి జరగడాన్ని "ANTI GLUCOGENIC EFFECT OF INSULIN" అని పిలుస్తారు. ఇలాకూడా షుగర్ పెరిగేందుకు అవకాశం వుంది. కారణం ఏదైతేనేం, ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గితే, ఎంత మేర తగ్గిందో అంతమేర– అవసరమైనంత– ఇన్సులిన్‌ని మనం ఇంజెక్షన్ రూపంలో ఇచ్చి శరీరాన్ని శక్తిమంతం చేయవలసి వుంటుందన్నమాట.

✤ కణాల లోపల ఇందాక మనం చెప్పుకున్నట్లు గ్లూకోజ్ సిగ్నల్‌ని గుర్తించే రెసెప్టార్‌లు తక్కువగా వుండడం వలన కూడా ఇన్సులిన్ తగినంతగా విడుదల కాకుండా పోయే ప్రమాదం వుంది కదా! ఇందువలన కూడా షుగర్ వ్యాధి రావచ్చు.

✤ మొదట "ప్రొ ఇన్సులిన్" అనే పెద్ద ఇన్సులిన్ కణాలు విడుదల అవుతాయి. కొన్ని రసాయన చర్యలు జరిగిన తర్వాత ఈ PRO INSULIN అనే కణాలు IN-

SULIN అనే చిన్న కణాలుగా విభజన చెందుతాయి. పెద్ద ఇన్సులిన్ కణాలు ఎక్కువ గ్లూకోజ్‌ని శక్తిగా మార్చలేవు. వంశపారంపర్య కారణాల వలన షుగర్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం వున్న వారిలో పెద్ద ఇన్సులిన్ కణాలు (PRO INSULIN) చిన్నవిగా మారకుండా వుండిపోతాయి. అందువలన కూడా ఎక్కువ గ్లూకోజ్ వినిమయం కాకుండా రక్తంలో మిగిలిపోతుంది. 15-20% తేడా వుండవచ్చుని అంటునా! ఇన్సులిన్ కన్నా, ప్రో ఇన్సులిన్‌కి "బయలాజికల్ యాక్టివిటీ" తక్కువగా వుంటుంది. ఈ కణాలు ఇన్సులిన్ కణాలుగా మారాలి. మారకపోతే రక్తంలో షుగర్ నిల్వలు పెరిగిపోతాయి.

✤ స్థూలకాయం వున్నప్పుడు, గర్భవతులుగా వున్నప్పుడు, ఏవైనా అంటువ్యాధులతో బాధపడ్తున్నప్పుడు కొన్ని రకాల హార్మోన్ల వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నప్పుడు రక్తంలో షుగర్ ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. దానికి బహుశా ఇప్పుడు మనం చెప్పుకున్న ప్రో ఇన్సులిన్ పెద్ద కణాలు చిన్న ఇన్సులిన్ కణాలుగా మార్పుచెందక పోవడం ఒక కారణం కావచ్చు.

సాధారణంగా ఈ పరిస్థితుల్లో శరీర శ్రమ తక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి ఇన్సులిన్ వినియోగం కూడా తగ్గుతుంది. అందువలన రక్తంలో గ్లూకోజ్ మిగిలిపోయే అవకాశం ఇంకా వుంది.

✤ పాంక్రియాజ్ అవయవం లోపల ఇందాకట్నించి మనం చర్చించుకొంటున్న ఐలెట్స్ కణాలకు రక్తం సరఫరా చేసే అతిచిన్న సూక్ష్మ రక్తనాళాలుంటాయి కదా... అవి మరి సన్నపడిపోవడం వలన గానీ, వాటిలోపల అవరోధాలు (BLOCKS) ఏర్పడడం వలన గానీ వాటినుంచి అందవలసినంత రక్తం ఈ ఐలెట్స్ కణాలకు అందకపోవడం వలన ఇన్సులిన్ విడుదల చాలా ఆలస్యం కావడం గానీ, సక్రమంగా జరగకపోవడం గానీ షుగర్ వ్యాధికి దారితీయవచ్చు.

✤ పాంక్రియాజ్ చెడిపోయి ఇన్సులిన్ సరిగా ఉత్పత్తి కావడం లేదుంటే, దాని వెనక ఇంత కారణం వుంది. ఇదంతా మనకి తెలియకుండానే లోపల్లోపల జరిగిపోతోంది.

✤ ఈ పరిస్థితుల్లో మధుమేహ రోగి చేయగల్గిందేమిటంటే, తను తీసుకున్న ఆహారం ద్వారా ఎంత గ్లూకోజ్ తయారౌతుందీ అందుకు తగినంత ఇన్సులిన్ విడుదల అయి శక్తిగా మార్చగలుగుతోందా- లేదా- అని ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోగలగాలి.

✤ చాలామంది మధుమేహ రోగులు "తినేది తింటూనే వున్నామండీ- వాడుకునే మందులు వాడ్తూనే వున్నాం- తిన్నదంతా ఎక్కడికి పోతోందో- ఒక్కటే నీరసం అండీ-" అని డాక్టర్ల దగ్గర మొరపెట్టుకొంటూ వుంటారు.

ఇప్పుడు కారణం అర్థం అయ్యిందా..?

నీరసం తగ్గాలంటే శక్తి ఉత్పత్తి జరగాలి. శక్తి గ్లూకోజ్ నించి వస్తుంది. గ్లూకోజ్ శక్తిగా మారాలంటే ఇన్సులిన్ కావాలి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి సరిగా జరగకపోతే గ్లూకోజ్ శక్తిగా మారక నీరసం వస్తుంది. నీరసంగా వుందని మరింత తింటే మరింత నీరసం అవుతారు. ఆ తర్వాత కొంపలంటుకుంటాయి. అదీ సంగతి!!

షుగర్ వ్యాధి సంప్రాప్తిస్తున్న విధానం ఇలా వుంటుంది

ఇప్పటిదాకా పాంక్రియాజ్‌లో దోషాలు, ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిలో అవరోధాల గురించి మనం చాలా ముఖ్యమైన, బరువైన, జటిలమైన అంశాలను కూడా చక్కగా, విపులంగా, వివరంగా చర్చించాం!

మరి, ఆయుర్వేద శాస్త్రం షుగర్ వ్యాధి సంప్రాప్తి ఎలా జరుగుతుందో వివరించిన అంశాలను యింక మనం రేఖామాత్రంగా పరిశీలిద్దాం! ఎందుకంటే, ఈ వివరాలు మీకు తెలియడం చాలా అవసరం కాబట్టి!

ఒక్కొక్క అంశాన్ని పాయింట్లు వారీగా వివరిస్తాను.

1. శరీరంలో వాతం కానీండి, పిత్తం కానీండి, కఫం కానీండి దుష్టిచెంది, ఈ దుష్టి చెందిన దోషాలు శరీరం అంతా వ్యాపించి వ్యాధి లక్షణాలను కల్గించడాన్ని "సంప్రాప్తి" అని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వ్యవహరిస్తారు. ఇప్పుడు మనం షుగర్ వ్యాధి "సంప్రాప్తి" గురించి చర్చించుకోబోతున్నాం. సంప్రాప్తిని ఆధునిక వైద్యులు (PATHOGENESIS) అంటారు.

2. దోషాలు దుష్టి చెందడానికి కారణం ఏమిటి, దుష్టిచెందిన దోషాలు శరీరం అంతా ఎలా వ్యాపిస్తాయి? అందువలన శరీరం ఎలా రోగగ్రస్థ మౌతోంది? వ్యాధి ఎలా కలుగుతోంది? ఇవన్నీ షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రోగికి తప్పకుండా తెలియవలసిన విషయాలు.

3. చరకుడు, సుశ్రుతుడు, వాగ్భటుడు ఈ ముగ్గురు మహా వైద్యులు ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రవర్తకులు. వీరు రాసిన గ్రంథాలే నేటికీ ప్రామాణికంగా నిలిచి శాస్త్రాన్ని బ్రతికించుకుంటూ వస్తున్నాయి. ఈ ముగ్గురు శాస్త్రవేత్తలూ చెప్పిన అంశం ఒక్కటే- షుగర్ వ్యాధి- మిగిలిన వ్యాధులవలె కాకుండా, వాత పిత్త కఫ దోషాలు మూడూ దుష్టిచెందడం వలన ఏర్పడుతున్నదేనని!

4. ఈ పుస్తకంలో వాత, పిత్త, కఫ దోషాల ప్రధానంగా ఏర్పడే ప్రమేహాలు గురించి వివరించడం జరిగింది. వాటిలో మధుమేహం కూడా ఒకటి. మధుమేహంతో

సహా ప్రమేహాలన్నీ మూడు దోషాలు ప్రధానంగానే ఏర్పడి, కఫదోషం ప్రముఖంగా వుండి, వాతదోషం గాని పిత్తదోషం గానీ, కఫదోషం గానీ అనేక వ్యాధి లక్షణాలను తెచ్చిపెడ్తాయని వివరణ ఇచ్చారు గ్రంథాల్లో.

5. మీకు ఇందులో తికమత ఏమీ లేదు. షుగర్ వ్యాధి వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడూ దుష్టి చెంది ఏర్పడుతుందనీ, మౌలికంగా ఇది కఫవ్యాధి అనీ, వాతం తాను దుష్టిచెంది, కఫాన్ని దుష్టి చెందించి వాత ప్రధాన లక్షణాలతో షుగర్ వ్యాధిని ఏర్పరుస్తోందనీ అర్థం చేసుకోండి.

6. షుగర్ వ్యాధిలో మూడు దోషాలూ దుష్టిచెందుతాయి కాబట్టే ఇది అసాధ్య వ్యాధి అయ్యింది. ఈ మూడు దోషాల్లో ఏ దోషం పెరిగే పనులు చేసినా, వెంటనే షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాలు బైటపడతాయన్నమాట.

7. ఈ వాతకఫదోషాలు అగ్న్యాశయాన్ని (PANCREAS) చెరిచి శక్తి ఉత్పత్తి కాకుండా నిరోధిస్తున్నాయన్న రహస్యం ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలకు బాగా తెలుసు.

8. బహ్వాబద్ధం మేదో మాంసం శరీరజం క్లేదః శుక్రశోణితః వసా మజ్జాలసీకారస స్సౌజః సంఖ్యాత ఇతి–

ఇది చాలా గొప్ప సూత్రం. మహర్షి చరకుడు చెప్పింది. కేలరీలు వినియోగం కాకుండా మిగిలిపోయి, కొవ్వు కణాలలో నిలవుండిపోయి, కేలరీలతో నిండడం వలన పెరిగి, ఆ కొవ్వు కణాల పరిమాణం స్థూలకాయం ఏర్పడుతోందన్నది ఆధునిక వైద్యుల సిద్ధాంతం.

ఇదే విషయాన్ని చరకుడు ఈ సూత్రంలో చాలా స్పష్టంగా వివరించాడు. పరిశీలించండి. బహ్వాబద్ధం మేదః అనే పదానికి అర్థం: బహు = ఎక్కువగా అబద్ధం = వదులుగా, పల్చగా

మేదః = కొవ్వు పదార్థం

కొవ్వు పలచబడి (NOT MORE VISCOUS) అందులోకి కఫాలు (కేలరీలు) చాలా తేలికగా ప్రవేశించి, కొవ్వుని దుష్టి చెందిస్తాయి అని దీని అర్థం.

"NON COMPACTNESS OF FAT" వలన ఈ షుగర్ వ్యాధి తొలుత కొవ్వుకణాలలోకి ప్రవేశిస్తోంది.

కొవ్వుకణాల్లోనూ, కఫాల్లోనూ వదులుదనం సమానస్థాయిలో వుండడం వలన కొవ్వును ఇవి త్వరగా ఆశ్రయిస్తాయి అని కూడా వివరణ ఇచ్చాడు.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చినవారి మూత్రంలో మేధస్సు (కొవ్వు – FAT) కు సంబంధించిన దోషాలు అనేకం వుంటాయి– అందుకనే!

9. ఈ కఫాలు మేదస్సు (కొవ్వు)తో కలిసి శరీరంలోని మాంస కండరాల్ని దుష్టిచెందిస్తాయి. షుగర్ వ్యాధిలో మాంసకండరాలు దుష్టి చెందడం వలనే Carbundes- పిటికలు గడ్డలు, కురుపులు వంటివి వస్తున్నాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఆధునికులూ దీన్ని అంగీకరిస్తారు.

10. జలధాతువు (Body Fluids) దుష్టి చెందటం వలన మూత్రం ఎక్కువగా తయారయి అతి మూత్రం అనే లక్షణం వస్తోంది.

11. వాతం దుష్టిచెందడం వలన షుగర్ వ్యాధిలో పెద్ద ప్రమాదం జరుగుతోంది. దుష్టిచెందిన వాతం- శరీరంలో అత్యంత సారభూతమైన ఓజస్సు (Eence of all Dhatas)ని దెబ్బతీస్తోంది. ఇంకో అర్థంలో చెప్పాలంటే శరీరంలోని నిరోధక శక్తిని హరిస్తుంది.

12. కొవ్వు ధాతువు (FAT) దుష్టి చెందడం వలన గుండెలు, రక్తనాళాలతో సహా ధాతువులు నడిచే అనేక మార్గాలకు కొవ్వు అడ్డంపడి Block అవడం షుగర్ వ్యాధిలో చాలా సులువుగా జరిగే అంశం.

13. ఇక్కడ దుష్టి చెందిస్తోంది కఫం. దీన్ని దోషం అన్నారు.

దుష్టి చెందింది మేదస్సు (కొవ్వు) దీని దూష్యం అంటారు.

దుష్టి చెందేందుకు కొవ్వు నడిచే మార్గాలు, మూత్రం నడిచే మార్గాలు తోడ్పడతాయి.

అందువలన కొవ్వు, మూత్రం అతిగా కన్పిస్తాయి ఈ వ్యాధిలో!

ఇంతకీ కఫం కొవ్వుని దుష్టి చెందించడానికి కారణం ఆగ్న్యాశయంలో (PANCREAS) జీర్ణంచేసే శక్తి INSULIN మందగించి కఫం (కేలరీలు) మిగిలిపోయి, శరీరానికి వినియోగం కాకుండా ఆగిపోయి కొవ్వుని దుష్టిచెందిస్తున్నాయి.

14. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో షుగర్ వ్యాధికి చెప్పిన కారణాలు ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో చెప్పిన కారణాలూ ఇంచుమించు ఒకటిగానే వుండటం మీరు గమనించారు కదా!

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రాన్ని బాగా అధ్యయనం చేసిన దృష్టితో పరిశీలించడం వలన ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో స్ఫూర్తా మాత్రంగా చెప్పిన ఈ రహస్యాన్ని విశ్లేషించి వివరించడం తేలిక అవుతుంది.

ఒక్కవిషయం- ఆయుర్వేదశాస్త్రం PROVE అయిన శాస్త్రం కాదనీ, వాళ్ళకేమీ తెలియదని వాదించే భారతీయులైన ఆధునిక వైద్యులు తెలుసుకోవల్సిందేమిటంటే, మనం ఎవరం పుట్టకమునుపే, వేలు- పోనీ వందల సంవత్సరాల క్రితమే ఇప్పుడు

మనం తెలుసుకున్న రహస్యాలు ఆనాటి మహర్షులకు చాలా వరకూ తెలుసు! ఈనాటి పదజాలంతో వారు చెప్పివుండకపోవచ్చు.

"బహ్వాబద్ధం మేదాః" గురించి చెప్పగల్గిన చరకమహర్షికి ఏమీ తెలియదని అనడం కన్నా దుస్సాహసం ఇంకొకటి లేదు.

ఆయుర్వేదంలో ఇది వాత వ్యాధి

ఆయుర్వేద శాస్త్రం షుగర్ వ్యాధిని వాత ప్రధానవ్యాధిగా చెప్తుంది. వాతం వలన అనేక అనర్థాలు కలుగుతాయి.

ఇంతకుమునుపు మనం చర్చించిన గ్లైకోరెసెప్టార్ సిస్టమ్‌లో గ్లూకోజ్ సిగ్నల్స్‌ని పాంక్రియాజ్ గ్రహించలేకపోవడం ఈ వాతదోషం వలనే జరుగుతోంది. ఇందాక మనం దాన్ని సమాచార వ్యవస్థ లోపంగా అనుకున్నాం కదా! వాతం వికృతి చెందడం వలన ఈ సమాచార లోపం జరిగేందుకు ఎంతో అవకాశం వుంది.

అలాగే గ్లూకోజ్ సిగ్నల్స్‌ని గుర్తించే రిసెప్టార్‌లు సరిగా పనిచేయక పోవడానికి యింకా వాతదోషమే ప్రధానకారణం. అనేక రసాయన చర్యలు సక్రమంగా జరగకుండా వాతదోషం నిరోధించే అవకాశాలు కూడా వున్నాయి.

అయితే, ఇదంతా లేబరేటరీల్లో నిరూపించే అవకాశం లేదు. దీనికి నిరూపణ కావాలంటే వాతదోషం వికృతి చెందినప్పుడు కల్గించే నష్టాలు ఎలా వుంటాయో ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో చెప్పిన ప్రకారం విశ్లేషిస్తే సమాధానాలు దొరుకుతాయి. ఇది మరింత లోతుగా విశ్లేషించవలసిన విషయం. అయితే, పాఠకలోక సామాన్యానికి అవసరమైనంత వరకు మనం చర్చించవచ్చు.

వాతదోషం అనేది షుగర్ వ్యాధి విషయంలో ప్రముఖమైన అంశం అని గుర్తించడం అవసరం.

షుగర్ వ్యాధిలో అరికాళ్ళ మంటలు, తిమ్మిర్లు, కీళ్ళనొప్పుల వంటివి ఏర్పడినప్పుడు అందరూ ఇది షుగర్ వ్యాధిలో కామన్‌గా వుండే బాధేనండీ- అంటుంటారు.

కానీ, ఇంకొంచెం ఓపిగ్గా ఆలోచిస్తే షుగర్ వ్యాధికీ, కీళ్ళనొప్పులకు, డయాబెటిస్ న్యూరోపతి అనే లక్షణాలు రావడానికీ ఇప్పుడు మనం చెప్పుకున్న వాతదోషమే ప్రధాన కారణంగా కన్పిస్తుంది.

అంటే, షుగర్ వ్యాధినీ, నొప్పుల్నీ, తిమ్మిర్లనీ వాతదోషమే తెచ్చిపెడ్తుందని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ఏది తింటే వాతం వికృతి చెందుతుందో, ఏపని చేస్తే వాతం వికటిస్తుందో, ఏ ఆచార వ్యవహారాలు, ఏ అలవాట్లు వాతాన్ని పెంచుతాయో అవన్నీ

ఇటు షుగర్ వ్యాధినీ, అటు నొప్పులు వగైరాల్ని తెచ్చిపెడతాయని అర్థం చేసుకోవాలి.

ఉదాహరణకు గోంగూరనే తీసుకోండి. దాన్ని అతిగా వాడినప్పుడు షుగర్ వ్యాధితో బాధపడే రోగికి షుగర్‌తో పాటు నొప్పులూ, ఇతర బాధలు కూడా పెరిగే అవకాశం వుంది.

అంటే నొప్పుల వంటి బాధల్ని కేవలం షుగర్ వ్యాధి వలన మాత్రమే ఏర్పడుతున్న అంశాలుగా కాక, షుగర్‌కు కారణమైన వాత దోషం వలన ఏర్పడుతున్నవిగా మనం గుర్తించగల్గినప్పుడు ఈ బాధల్నుంచి ఒకింత విముక్తి కలిగేందుకు అవకాశం వుంది.

ఇదే సందర్భంలో ఇక్కడ మరో ముఖ్యమైన అంశం చెప్పాలి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం వంటి మానసిక అంశాలు తక్షణం వాత దోషాన్ని పెంచుతాయని చెప్తోంది.

టెన్షన్, స్ట్రెస్, డిప్రెషన్ వంటి మనో దౌర్బల్యాలన్నీ వాతాన్ని పెంచుతాయి. వాతం వలన షుగర్ వ్యాధి పెరుగుతుంది. దాంతోపాటే కీళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, మైగ్రేన్ తలనొప్పి వంటి ఇతర లక్షణాలు కూడా తోడౌతాయి. గ్యాస్‌ట్రబుల్, మలబద్ధత, అజీర్తి కూడా వాతదోషం వలనే కలుగుతున్నాయి. నిద్ర పట్టకపోవడం, ఎప్పుడూ మనసు దిగులుగా, ఆందోళనగా ఉండడం, విచారం, నీరసం, నిస్సత్తువ వంటివి కలగడానికి కూడా వాతదోషమే కారణం.

ఇప్పుడు అర్థం అయ్యిందనుకొంటాను. 'వాతం' అనే దోషాన్ని మన ఆలోచనా విధానం వలన, మన ఆచార వ్యవహారాల వలన, మన ఆహారం వలన, మన అలవాట్ల వలన, మనం జీవించే విధానం వలన కేవలం మనమే పెంచి పోషిస్తున్నామని- అది షుగర్ వ్యాధికి, అనేక ఇతర ఉపద్రవాలక్కూడా కారణం అవుతోందనీ!!

ఇది మిలియన్ డాలర్ల సమాచారం!!!

వాతదోషాన్ని కంట్రోల్లో పెట్టుకోగలిగిన వాడికి షుగర్ వ్యాధి రాదు. వచ్చినా కంట్రోల్లో వుంటుంది! ఇంకా వివరాల్లోకి మరింత లోతుగా వెళ్దాం రండి

షుగర్ వ్యాధికి కారణమైన వాతం ఇలా పెరుగుతోంది!

ఇప్పుడు వాతదోషాన్ని పెంపొందించే అంశాలు మనం ఆచరిస్తున్నవి ఏమిటో ఒకసారి పరిశీలిద్దాం..!!

1. కష్టంగా అరిగే కఠినమైన ఆహారపదార్థాల్ని అతిగా తీసుకొనడం వలన

వాతవికృతి జరుగుతుంది. షుగర్ వ్యాధి రావడానికి ఇది ముఖ్యకారణం. తేలికగా అరగని ఆహారపదార్థాల్ని తింటే, వాటిని అరిగించేందుకు తోడ్పడే జీర్ణాశయం, లివర్, పాంక్రియాజ్ వంటి అవయవాలు పైన వత్తిడి పెరుగుతోంది. అందువలన వాటి పనిభారం పెరిగి అవి త్వరగా శక్తిని కోల్పోవటం వలన షుగర్ వ్యాధితో పాటు ఇతర అనేక జీర్ణకోశ వ్యాధులు కూడా ఏర్పడుతుంటాయి. కఠిన పదార్థాలు వాతదోషాన్ని పెంపొందిస్తాయి.

2. నూనెపదార్థాలు, పులుపు పదార్థాలు, మద్యపానం, భోజనం చెయ్యగానే నిద్రపోవడం, అతిగా సుఖాలకు అలవాటు పడడం ఇవి షుగర్ వ్యాధిని పెంచి పోషించే అంశాలు.

3. అందరూ తీపి పదార్థాల గురించి, తక్కువ కేలరీలతో కూడిన ఆహారం గురించి మీకు ఎన్నో విషయాలు చెప్తారు. కానీ, చింతపండు వంటి పుల్లని ఆహారపదార్థాలు, పులిసినవి, పులవబెట్టినవి, ఊరగాయలు ఇవి కూడా వాతదోషాన్ని పెంచి షుగర్ వ్యాధిని కంట్రోల్లోకి రాకుండా ముదరబెడ్తుంటాయి. కాబట్టి షుగర్‌రోగులు పులుపు పదార్థాలు మానడం తప్పనిసరి అని గుర్తుచేస్తున్నాను.

4. ఇందాకే చెప్పాను– అతిగా దిగులు పడడం, చిన్న విషయాన్ని పెద్దదిగా ఆలోచించుకొని, సాగదీసుకొని ఆందోళనపడడం, ఎప్పుడూ ఏదో ఒక దిగులుతో జీవించడం, తనకు అందవలసినంత అందలేదన్న ఆక్రోశం, గౌరవం చాలడం లేదన్న అసంతృప్తి ఇలాంటి అసంతృప్తులన్నీ పెంచేవే! వాటివలనే వృద్ధాప్యంలో చాలామందికి షుగర్ వ్యాధి తగ్గడం లేదని మరీ మరీ గుర్తుచేస్తున్నాను.

ఎన్ని మందులు వాడినా, ఎంతగా తిండి మానేసి పస్తులున్నా, 24 గంటలూ కష్టపడ్తూనే వున్నా చాలామంది తనకు షుగర్ వ్యాధి తగ్గడం లేదని అంటూ వుంటారు. దానికి కారణం వారి మానసికస్థితి ప్రశాంతంగా లేకపోవడం కూడా కావచ్చు.

జీర్ణప్రక్రియ సరిగా లేకపోవడం, ఆకలి మందగించడం, మలబద్ధత, అజీర్తి వంటివి షుగర్ వ్యాధిని, ఇతర వాతదోషాల్ని పెంచే అంశాలే! వాటిని కూడా గుర్తించి, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, షుగర్ వ్యాధి ప్రాణాంతకంగా పరిణమించి తీర్తుంది!!

వాతదోషాన్ని తేలికగా తీసుకోకూడదు. అది అనేక మహమ్మారి వ్యాధుల్ని అనుబంధంగా తెచ్చిపెడ్తుంది సుమా!!

ఆధునిక వైద్యంలో చెప్పిన షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాలు

షుగర్ వ్యాధికి అనుబంధంగా వుండే ఇతర ఉపద్రవాల గురించి కూడా ఈ

సందర్భంగా మనం చర్చించవలసివుంది.

❖ షుగర్ వ్యాధిలో కొంపలు ముంచేది గుండెజబ్బు, ISCHAEMIC HEART DISEASE (IHD) అనే గుండెజబ్బు గురించి షుగర్‌వ్యాధి వచ్చిన ప్రతివ్యక్తి తప్పనిసరిగా వైద్యుని సంప్రదించి పరీక్ష చేయించుకొని, అందుకు తగిన ఔషధాలు వాడి తీరాలి. గుండెలో ఏర్పడే ఇస్కీమియాకు వాతమే ముఖ్య కారణం.

❖ ఆఫ్రికాలో స్థానిక ఆటవిక- బంటు, జులువంటి తెగలకు ఈవ్యాధి తక్కువగా వస్తుందట! ఆఫ్రికాలోనైనా పుట్టకపోయామా... అని ఆలోచిస్తున్నారా??? నాగరికత తాలూకు దుష్టలక్షణాలు ఇంకా అక్కడికి చేరకపోవడం ఇందుకు కారణం!

❖ జపాన్ వాళ్ళలో గుండెకు సంబంధించిన ధమనుల్లో వచ్చే CORONORY ARTERY DISEASE అలాగే, ఇతర రక్తనాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు (VASCULAR DISEASES) చాలా తక్కువని, 15 శాతం కన్నా తక్కువమంది షుగర్ రోగులు మాత్రమే ఈ వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నారనీ ఒక అంచనా!!

భారతదేశంలో ఈ రక్తనాళాల వ్యాధులు, గుండెవ్యాధులు, మూత్రపిండాల వ్యాధులతో బాధపడ్తున్న మధుమేహ రోగులు 50 శాతానికి మించి వున్నారని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

❖ అసలు, షుగర్ వ్యాధి మొదలైన రోజునుంచే గుండెపొరలు వాయడం (MEMBRANE THICKNESS) అనేది ప్రారంభం అవుతుందని కూడా ఇంకో పరిశోధన చెప్తోంది.

❖ గుండెకు రక్తప్రసారం మందగించే వ్యాధి (VASCULAR DISEASE) షుగర్ రోగుల్లోనే ఎక్కువగా వుంటోందని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్తున్నారు. ఇలాంటప్పుడు ఇన్సులిన్ కూడా పనిచేయని దుస్థితి ఏర్పడవచ్చు కూడా.

❖ మొదట్లోనే మనం చెప్పుకొన్నట్లు సాధారణ భారతీయుడి ఆహారంలో 1800-2000 కేలరీలు వుంటాయి. అందులో 30 శాతం కేలరీలు క్రొవ్వు పదార్థాలవలన (FATS) కల్గుతున్నాయి. ఈ 30 శాతంలోనూ బైటనుంచి మనం తీసుకునే నూనెలు, నెయ్యి వంటి వాటి వలన సగం కొవ్వు ఏర్పడుతుంది. కూరగాయలు వగైరాల వలన మిగతా సగం కొవ్వు ఏర్పడుతుంది. నూనెల్ని వాడడం మానేస్తే సగం కొవ్వు తగ్గిపోతుందన్నమాట. ఒక్కోసారి ఈ నూనె పదార్థాల్ని మనం పూర్తిగా మానేసినా షుగర్ వ్యాధిలో కొవ్వుకు సంబంధించిన అంశాలు వాటికవే పెరుగుతాయని LIPID PROFILE మారిపోతుందనీ కూడా చెప్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

❖ గాంగ్రీన్ వంటి షుగర్ వ్యాధిలో వచ్చే గడ్డలు, కురుపులు భారతీయుల్లో

యూరోపియన్లతో పోలిస్తే తక్కువేనంటారు. కానీ, డయాబెటిస్ న్యూరోపతి వలన మొద్దుబారిన పాదాలు త్వరగా గాంగ్రీన్‌కు లోనయ్యే అవకాశం వుంది.

❖ కృష్ణుడంతటి మహానుభావుడికి కాల్లో చిన్న బాణం ములుకు గుచ్చుకొని ప్రాణం పోయిందని భారతం చెప్తోంది. ఆ దేవదేవుడి సంగతేమోగాని, షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారి పాదాలకు గాయాలైతే అవి కాలుని తొలగించే దాకా దారితీస్తున్న సంగతి మరిచిపోకండి!

❖ షుగర్ వ్యాధిలో గుండెని, మూత్రపిండాల్ని, ఊపిరితిత్తుల్ని, మెదడునీ ఎప్పటికప్పుడు మీకై మీరే మీ డాక్టర్ గారిని అడిగి పరీక్ష చేయించుకోవడం మీ బాధ్యత అని మరిచిపోకండి!

రేపు ఏ మూత్రపిండాల వ్యాధితోనో డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు ఆయన "కొంచెం ముందుగా వస్తే బావుండేదండీ కిడ్నీలు పాడైపోయాయి" అని అన్నారనుకోండి- అప్పుడు "ఎవరూ మాకు ముందుగా పరీక్ష చేయించుకోమని చెప్పలేదని నేరాన్ని డాక్టర్ల మీదకు నెట్టకండి!"

షుగర్ వ్యాధి వలన దెబ్బతినే అవకాశం వున్న అవయవాల్ని ఎవరికి వారు ఎప్పటికప్పుడు పరీక్ష చేయించుకోవడం, అప్పటిదాకా బాగానే ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడం అవసరం అని మరిచిపోకండి!!

వీటితో పాటు షుగర్ వ్యాధిలో బాగా దెబ్బతినే అవకాశం వున్న అవయవం కన్ను!! కంటిలోపల రెటీనా షుగర్ వ్యాధిలో రక్తస్రావానికి గానీ, ఇతర అనేక కంటి వ్యాధులకు గానీ గురి అయ్యే ప్రమాదం వుంది. ఈ కంటి వ్యాధికి తగిన మందులు వాడుతూ, షుగర్ వ్యాధిని బాగా కంట్రోల్లో పెట్టగలిగితే కంటి చూపుని కాపాడుకోగల్గుతారు!!

ఇవన్నీ వాతం వలన ప్రేరేపితమైన అనేక దోషాల కారణంగా ఏర్పడుతున్నవేనని గుర్తించండి.

ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాలు

షుగర్ వ్యాధి వలన కలిగే అపాయాలు ఎలా ఉంటాయో మీ అందరికీ తెలుసు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం మరింత లోతుగా అధ్యయనం చేసి, ఏఏ లక్షణాలు కన్పిస్తే, ఆ వ్యక్తిలో షుగర్‌వ్యాధి బాగా ముదిరిందని నిర్ధారించవచ్చో వివరంగా తెలియజేసింది!

ప్రమాదం అంచుకు చేర్తున్న షుగర్ రోగులు ఈ లక్షణాల్ని తప్పకుండా పరిశీలించడం అవసరం.

"ఉపద్రవాస్తు ఖలు ప్రమేహిణాం
తృష్ణాతిసార జ్వర దాహ దౌర్బల్య
అరోచక విపాకాః..."

అంటూ చరకుడు చెప్పిన ఈ సూత్రంలో అనేక వివరాలున్నాయి.

1. తృష్ణా (Thrist) : అతిగా దప్పిక, గొంతు తడి ఆరిపోవడం.

2. అతిసారం (Diarrhoa) : పదేపదే విరోచనాలు కావడం.

3. జ్వరం (Fever): తరచూ జ్వరం తిరగబెడ్తూ వుండడం.

4. దాహం (Burning Sensation) : శరీరం అంతా మంటలు, పోట్లు, ముఖ్యంగా అరికాళ్ళు, చేతులు నిప్పులు తొక్కినట్లు, కారం పోసినట్లు మండటం.

5. దౌర్బల్యం (Deility) : అమిత నీరసం, ఏ పనీ చేయలేని అశక్తత అసమర్థత.

6. అరోచకం (Anorexia) : అన్నహితవులేకపోవడం, ఆహారం తినబుద్ధికాకపోవడం.

7. అవిపాకా (Indigestion) : అజీర్తి, తిన్నది వంటబట్టకపోవడం.

8. పిటికాః (Carbuncles) : షుగర్ వ్యాధిలో సూక్ష్మజీవి దోషాల వలన అనేక రకాల గడ్డల వంటివి ఏర్పడతాయి. వీటిని ఆయుర్వేద పరిభాషలో పిటికలనీ, ఆధునిక వైద్యంలో కార్బన్ కుల్ అనీ అంటారు. ఇవే రాచపుళ్ళు అంటే! ఇవి ఏర్పడితే కాలు తీసేయాల్సి రావడం వంటి ప్రమాదాలు జరుగుతాయి. "పుండు మాడదు- షుగర్ వ్యాధిలో అనేది ఇందుకే!"

మనవాళ్లు బ్లేడు తెగిన గాయాలు, సూది గుచ్చుకున్న గాయాలు వెంటనే తగ్గిపోతున్నాయి కాబట్టి తమకు షుగర్ వ్యాధి లేదని వాదిస్తుంటారు. అది సరిఅయిన ఆలోచన కాదు.

షుగర్ వ్యాధిలో మాడనివి రాచపుళ్ళు (CARBUNCLES) ఈ తేడాని అర్థం చేసుకోండి.

9. ఆచార్య సుశ్రుతుడు ఇంకా అదనంగా కళ్ళెపడటం, దగ్గు, ఆయాసం కూడా షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాల్లో భాగంగా చెప్పాడు.

10. వృషణాలలో నొప్పి, మూత్రాశయం (Bladder) లోపల సూదులతో గుచ్చినట్లు పోటు, పురుషావయం గుంజుకుపోతున్నట్లు బాధ- ఇవి కూడా షుగర్ రోగుల్లో కన్పిస్తే వ్యాధి ముదిరిందని అర్థం.

11. హృద్గ్రహ : గుండెలో మంట, గుండెను పిండుతున్నట్లు పోటు షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాల్లో కన్పిస్తాయి. గుండె పట్టేసినట్లవుతుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో దోషానుగుణంగా కన్పించే ఉపద్రవాలు

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రోగులందరికీ ఒకే తరహాగా పరిగణించి, అందరికీ కామన్‌గా ఆహార విహారాల సూచనలు, ఔషధాలు అందిస్తూ ఉంటారు. కానీ, ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఇంకా లోతుగా ఆలోచించింది. షుగర్ రోగుల శరీరతత్త్వాన్ని బట్టి, వారి అలవాట్లను బట్టి, దోషాధిక్యతని బట్టి ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారిని వాతం, పిత్తం, కఫం మూడు దోషాలకు సంబంధించిన వారిగా ప్రత్యేకంగా వర్గీకరించింది.

వాతదోషం షుగర్ రోగిలో ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు కన్పించే వివిధ లక్షణాల్ని ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం. ఈ లక్షణాలు షుగర్ రోగిలో కన్పించినప్పుడు, తనకు వాతం పెరిగిందని గుర్తించి, రోగివాతాన్ని పెరిగిందని ఆహారపదార్థాల్ని తీసుకోవడంలో జాగ్రత్తపడే అవకాశం వుంటుంది కదా!

కాబట్టి, షుగర్ వ్యాధిలో ఈ ప్రత్యేక అంశాలను ఎవరికి వారు తమ శరీరం మీద కన్పించే లక్షణాలతో పోల్చుకొని చూసుకోవడం తప్పనిసరి!

ఇవి వైద్యశాస్త్ర రహస్యాలు! కేవలం ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం తెలిసిన వారికి మాత్రమే ఉద్దేశించిన అంశాలు. వీటిని మా పాఠక మిత్రుల శ్రేయస్సు కోరి, సూక్ష్మీకరించి, తేలికగా అర్థం అయ్యేలా వివరించడం జరిగింది. ఎంతో విలువైన సమాచారం కాబట్టి జాగ్రత్తగానే పరిశీలించండి.

ఎ. వాతదోషం పెరిగినప్పుడు షుగర్ రోగుల్లో కన్పించే ఉపద్రవాలు

1. హృద్గ్రహ : గుండె పట్టేసినట్లుండటం.
2. ఉదావర్త : ఒళ్ళంతా తిమ్మిర్లు (NUMBNESS OF BODY).
3. కంప : శరీరంలో వణుకు.
4. లోలత్వం : ఏదిపడితే అది తినేయాలని కోరిక (Desire for all tastes of food).
5. శూల : కడుపులో పోట్లు, నొప్పి.
6. శోష : శరీరం శుష్కించినట్లయి, గరుకుబారి కళాకాంతులు కోల్పోయి నీరసించడం.
7. మున్నిద్రత : సరిగా నిద్రపట్టకపోవడం (INSOMNIA).
8. కాస : పొడిదగ్గు.
9. శ్వాస : ఆయాసం, ఉబ్బసం.

10. కోపం, దిగులు, ఆందోళనలు.

ఇవన్నీ షుగర్ రోగిలో వాతదోషం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు కన్పించే ఉపద్రవాలు. ఈ లక్షణాలున్న షుగర్ రోగులు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

పులుపు, ఊరగాయలు, గోంగూర, చేపలు, దుంపకూరలు వంటివి మానేయడం వేళకి భోజనం చేయడం, వేళకి నిద్రపోవడం, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం, నియమబద్ధంగా వ్యాయామం చేయడం అతిగా ప్రయాణాలు, జాగరణలు, నిద్రమానుకొని పనులు చేయడం వంటి అలవాట్లు మానేయాలి. చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, దిగులు, ఆందోళనలు వదులుకొని ప్రశాంత వాతావరణంలో సుఖంగా సంతృప్తిగా జీవించడం మొదలుపెడితే వారిలో వాతదోషం తగ్గి, ఈ ఉపద్రవాలు కంట్రోల్లోకి రావడం మొదలౌతాయి.

అంతేగానీ, ఈ పనులన్నీ మనం యధాప్రకారం కొనసాగిస్తూ, ఒకవైపు వాతాన్ని పెంచుకుంటూ, తిమ్మిర్లు, దగ్గు, ఆయాసం వీటన్నింటికీ ఊరికే మందులు మింగుతుంటే ఏం ప్రయోజనం వుంటుంది...? ఆలోచించండి!!

షుగర్ వ్యాధి మౌలికంగా వాత వ్యాధి. కాబట్టి వాతరోగం పెరిగితే కంట్రోల్లోకి రావడం కష్టం అవుతుందని ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది!!

బి. పిత్తదోషం వలన షుగర్ వ్యాధిలో కలిగే ఉపద్రవాలు

1. వస్తి మేహనయోః తోదః మూత్రాశయం (URINARY BLADDER) లోపల్నించి మేహనం Genetalia (స్త్రీ, పురుషుల జననాంగాల) లోపల్నించి సూదులు గుచ్చినట్లు పోట్లు రావడం.

2. ముష్కావదరణం : వృషణాలు పైన చర్మం, జననాంగం పైన చర్మం పగుళ్ళుబారడం.

3. జ్వరం : తరచూ జ్వరం వస్తూ వుండటం.

4. దాహం : అరికాళ్ళు, అరిచేతులు, మిగిలిన శరీరం అంతా వెర్రిమంటలు పుట్టడం. ఎప్పుడు చన్నీళ్ళలో కాళ్ళు ముంచి వుంచాలనిపించడం.

5. తృష్ణా : విపరీతంగా దాహం, గొంతు ఆర్చుకుపోయినట్లవడం.

6. అమ్లికా : ఎప్పుడూ పుల్లటి త్రేన్పులు, కడుపులో, గొంతులో మంట.

7. మూర్ఛ : మాటిమాటికీ కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడం, స్పృహ తప్పినట్లవడం.

8. విడ్భేద : మలం విడిపోయి, చిన్న చిన్న ఉండలుగా వెళ్ళడం ఇవన్నీ మీరు ఏ షుగర్ రోగుల్లోనైనా గమనిస్తే అతని శరీరం పెద్ద "గాడిపొయ్యి" (FURNACE)

మాదిరిగా ఉడికిపోతోందని విపరీతమైన వేడి శరీరంలో పెరిగిపోతోందని అర్థం చేసుకోవాలి.

ఈ వ్యక్తులు షుగర్ వ్యాధికి సంబంధించి డాక్టర్ గారు చెప్పిన జాగ్రత్తలన్నీ రొటీన్‌గా పాటిస్తూనే, అదనంగా ఈ సూచనలు పాటించండి.

- శరీరం తక్షణం చల్లబడాలి.
- చలవ చేసేవి అమితంగా తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి.
- వేడిచేసే ఆహారపదార్థాలు తినడం మానితీరాలి.
- పుల్లటి ఆహారపదార్థాలు, ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళు, చింతపండు వేసి వండిన వంటలు అతిగా మషాలాలు, బాగా నూనెపోసిన పదార్థాలు ఇవీన్న పిత్తదోషాన్ని పెంచుతాయి. శరీరంలో మంటలు పుట్టడం మొదలయ్యిందంటే, షుగర్ రోగులకు నరకం మొదలయ్యిందని అర్థం చేసుకోవాల్సిందే. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, కొత్తిమీర, పొదీనా వంటి కూరలు ఎంత ఎక్కువగా తింటే అంత త్వరగా ఈ వేడిని తగ్గించి, పైన చెప్పిన ఉపద్రవాల్ని కంట్రోల్లో పెట్టడానికి అంత అవకాశం ఏర్పడుతుంది. కేవలం 'బి కాంప్లెక్స్' మాత్రలు వేసుకొన్నంత మాత్రాన, రక్తనాళాలను విప్పారేలా చేసే (VASO DILATORS) వాడినంత మాత్రాన ఈ మంటలు పోట్లు తగ్గవు. మన ఆహారపు అలవాట్లు, మనం జీవించే విధానంలో మార్పు వచ్చి తీరాలి. మీరేమి చేయనవసరం లేదు- అన్ని మందుల్తోనే తగ్గించేయవచ్చు అనే సిద్ధాంతం సరిఅయినది కాదు. షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించుకోవడం, దాని ఉపద్రవాలను నిరోధించగలగడం అనేవి రోగి తీసుకునే జాగ్రత్తల మీద ఆధారపడి మాత్రమే ఉంటాయని తప్పనిసరిగా గుర్తించమని సవినయంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను.

సి. కఫదోషం వలన షుగర్ రోగుల్లో కలిగే ఉపద్రవాలు

1. అవిపాకం : అజీర్తి (INDIGESTION)
2. అరుచి (DYSPEPSIA) : ఆహారం తీసుకోబుద్ధి కాకపోవడం, అన్నహితవు లేకపోవడం.
3. ఛర్ది : వాంతి, వికారం (Naura & Vomittings)
4. నిర్నిద్ర : అతినిద్ర, మత్తు, తూలిపోతున్నట్లుండడం, ఎక్కడ కూలబడితే అక్కడ నిద్రకుపక్రమించడం.
5. కాస : దగ్గు, కళ్ళెపడటం.
6. పీనసం : ఎన్నాళ్ళకూ వీడని జలుబు.
7. ఇవన్నీ కఫదోషం వలన కల్గుతున్న ఉపద్రవాలు. నోరుతీపి, శరీరం బరువు

కూడా ఈ కఫదోషం వలన కలిగే లక్షణాలే ఇవికాక. మూత్రం నడిచే తీరును బట్టి కఫదోషం వలన కలిగే వివిధ మేహవ్యాధుల గురించి 9వ అంశంలో వివరించాను. అవికూడా పరిశీలించండి.

ఏ పనీ చెయ్యకుండా బద్ధకస్తుడిగా తయారవడం, ఎప్పుడూ నిద్రపోవడానికి ప్రాధాన్యత నివ్వడం, పాలు, పెరుగు అతిగా తినడం, నీళ్ళలో పెరిగే జంతువులు (చేపలు, తాబేళ్ళు వంటివి) మాంసం మరీ ఇష్టంగా ఎక్కువగా తింటూ వుండటం, కొత్త బియ్యం అన్నం, తీపి పదార్థాలు బాగా తీసుకొంటూ వుంటే కఫదోషం పెరిగితీర్తుంది. అతిచల్లటివి, కూల్‌డ్రింక్‌లు, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన వస్తువులు కూడా షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవాలు పెరగడానికి కారణం అవుతాయి.

షుగర్ వ్యాధిని సులభంగా జయించాలంటే, ఇలాంటి ఉపాయాల్ని తెలుసుకొని పాటిస్తుంటే ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి. వ్యాధి కంట్రోల్లో వుంటుంది.

మందులతోనూ, డాక్టర్లతోనూ వ్యాధులన్నీ తగ్గిపోతాయని అనుకొంటున్నంత కాలం కడుపు మెడికల్ షాపు చేసుకోవడమే తప్ప ప్రయోజనం తక్కువగా ఉంటుందని మనవి.

షుగర్ వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్సలో ఓ పరమార్థం వుంది!

రోగి ఆత్రం రోగికుంటుంది. ఓ మంచి డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెళ్ళి, ఓ మంచి మాత్ర తెచ్చుకొని మింగేస్తే ఠక్కున జబ్బు తగ్గిపోవాలని, ఇంకా మర్నాటినుంచీ, వీలైతే ఆ పూట నుంచే ఏవి పడితే అవి తినేయాలనీ చాలామంది మనసులో ఆశిస్తూ వుంటారు.

డాక్టర్లేమో పేషెంట్‌లు కోరుకున్నట్లు చెయ్యగలగాలి కదా! వ్యాధి అందుకు అంగీకరించాలి కదా!

కూర్చోబెట్టి, ఇన్ని గ్రాములు అన్నం తిను ఇంతే ఆహారం తీసుకో- ఇలాంటివి తినకు, కష్టపడు, వ్యాయామం చెయ్యి, పగలు నిద్రపోకు అంటూ “హరికథ” మొదలుపెడతారు.

అన్నీ మానేస్తే ఇంక డాక్టర్లు దేనికి, మందులు దేనికి- అని రోగి విసుక్కోవడం వ్యాధికి కారణమైన తన జీవిత విధానాన్ని, తన ఆలోచనా విధానాన్ని గానీ మార్చుకోకపోవడం వలన షుగర్ వ్యాధికి చికిత్స జటిలంగా తయారౌతోంది!

తీపిమానకుండా, ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్యకుండా అన్ని తింటూనే వుంటాను- మీ ఆయుర్వేదంలో మందుంటే ఇవ్వండి- షుగర్ తగ్గడానికి అని ఛాలెంజ్ చేస్తూ మాట్లాడే

రోగుల్ని చాలా మందిని చూడడం జరిగింది. ఇలా అధికంగా తమ తెలివిని తమకు నష్టం కల్గించే రీతిలో ప్రయోగించుకోదలచిన వారి గురించే ఇంత ఆరాటపడటం– ఈ పుస్తకం నిండా!

వ్యాధికి కారణాలు గ్రహించి, వాటిని పూర్తిగా వదిలేసి మంచి మార్పుతో జీవించడం ప్రారంభించిన వ్యక్తి గురించి ఆలోచించవలసింది ఏమీ లేదు– ఆయన ప్రమాదం వేపు పొరబాటున కూడా రారు.

మంచి డాక్టర్ గారు కావాలని రోగి ఎలా కోరుకొంటాడో, అలాగే మంచి రోగులు ఎలా వుండాలో ఆయుర్వేద శాస్త్రం చక్కగా నిర్వచించింది.

ఉత్తమమైన రోగికి ఉండవలసిన ముఖ్య లక్షణం "భిషగ్వశ్యత్వం" అంటే డాక్టర్ గారికి లొంగి ఉండటం! ఆయన మాటల్ని వేదవాక్కులుగా భావించి, సలహాల్ని సూచనల్ని తూ.చ. తప్పకుండా పాటించే రోగి ఉత్తముడు.

సరే, ఇప్పుడు ఆయుర్వేద చికిత్స పరమార్థం షుగర్ వ్యాధి విషయంలో ఎలా ఉంటుందో పరిశీలిద్దాం.

1. షుగర్ వ్యాధిలో వాత, పిత్త కఫాలు మూడూ దుష్టిచెందుతాయి. కాబట్టి ఈ మూడు దోషాలను సమస్థితికి తీసుకురావడం మొదటి పరమార్థం.

2. మధుమేహంలో వాతదోషం ప్రధానంగా ఎక్కువగా దుష్టి చెందుతుంది కాబట్టి, కఫాన్ని ఈ వాతమే దుష్టి చెందింపచేస్తోంది. కాబట్టి, వాత కఫ దోషాలు తమ వికృతుల్ని తగ్గించుకొని సమస్థితికి వచ్చేలా తగిన ఔషధాలు ఇచ్చి దోషపరివర్జనం సాధిస్తారు ఆయుర్వేద వైద్యులు.

3. దోషాల్ని పెంచే పనుల్ని మనం చెయ్యబట్టే కదా... శరీరంలో వాత కఫ దోషాలు దుష్టిచెంది షుగర్ వ్యాధి వచ్చింది. ఏ పనులు చేయడం వలన ఈ దుస్థితి వచ్చిందో ఆ పనుల్ని యథాతథంగా కొనసాగిస్తూ, దోషాలు మరింతగా పెరిగేలా ప్రోత్సహిస్తూ, మందులు వేసుకొని రోగాన్ని పోగొట్టుకోవాలని రోగి ఆశించడం కేవలం దురాశ మాత్రమే అవుతుంది.

4. స్వీట్లు తినడం రోగి ఆపితేనే షుగర్ వ్యాధిని, షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గించడానికి చేసే చికిత్స ఫలితం ఇస్తుంది. పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు తినడం ఆపితేనే కడుపులో మంట, పేగుపూతలు తగ్గడానికి చేసే చికిత్స ఫలితం ఇస్తుంది. ఊరగాయలు, చేపలు, రొయ్యలు, దుంపకూరలు, గోంగూర వంటివి తినడం ఆపితేనే కీళ్లనొప్పులు తగ్గడం సాధ్యం అవుతుంది.

కాబట్టి, డాక్టర్ని మార్చడం, మందులు మార్చడం కన్న వ్యాధికి కారణం అవుతున్న

మన అలవాట్లను మార్చడానికి రోగి మొదట నడుం కట్టవలసి వుంటుంది. ఇందులో జాలి పడవలసిందేమీ లేదు. త్యాగం అంతకన్నా లేదు! మీకు అనారోగ్య కారకమైంది విషంతో సమానం! విషం తింటానంటే చూస్తూ వూరుకోరు కదా ఎవరూ!!

5. సమస్థితి చెడిన ధాతువులు దోషాలుగా మారి వ్యాధిని కల్గిస్తున్నాయి కాబట్టి, దోషాలను తిరిగి సమస్థితికి తేవడాన్ని "చికిత్స" అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం! షుగర్ వ్యాధిలో వాత, పిత్త, కఫాలు సమస్థితికి రావడం చికిత్స ఆశిస్తున్న ప్రయోజనం.

6. ఆస్యా సుఖం : నోటికి ఇష్టంగా వుందని ఏది పడితే అది తినే అలవాటుని ఆస్యాసుఖం అన్నారు.

7. స్వప్నసుఖం : అన్ని ఇతర పనులూ మానేసి సుఖంగా నిద్రపోవడాన్ని స్వప్న సుఖం అన్నారు.

8. గుడవైకృతం : తీపి పదార్థాలు అతిగా తినడం.

ఇవన్నీ షుగర్ వ్యాధి కారణాలే కదా! వీటిని మానాల్సిందే కదా! దాన్నే ఆయుర్వేద పరిభాషలో "నిదాన పరివర్జనం" అంటారు. నిదానం అంటే రోగానికి కారణమయ్యే అంశాలు (CAUSATING FACTORS) వాటిని వదిలేయడమే నిదాన పరివర్జనం. ఇది ముందు జరగాలనేది చికిత్సా సూత్రం. ఆ తర్వాత మందుల గురించి ఆలోచించాలన్న మాట!!

7. చికిత్సలో లోతుల్లోకి పోకుండా సామాన్య పాఠకులకు అర్థం అయ్యేంత వరకూ చెప్పాలంటే, ఆయుర్వేదంలో షుగర్ వ్యాధికి చికిత్స రకాలుగా రోజులుగా వుంటుంది.

1. స్థూలకాయులకు చేసేది. అపసంతర్పణ చికిత్స అంటారు. (DESATURATION THERAPY)

2. కృశించిపోయిన వారికి చేసేది - సంతర్పణ చికిత్స అంటారు. (SATURATION THERAPY)

లావుగా వున్న వ్యక్తులను చేసే చికిత్సా నియమాలన్నీ చిక్కి శల్యమైన సన్నటి వ్యక్తులకు వర్తించవు.

షుగర్ వ్యాధి తగ్గకపోవడానికి ముఖ్యకారణం మామూలు వ్యక్తులు OVER SATURATION కి పాల్పడడం, కృశించిపోతున్న వారు తిండి మానేసి పస్తులుండడం వలన జరుగుతుంది.

దోషాలను శోధించడం ఈ చికిత్సలో ప్రధాన భాగం. ఆయుర్వేద వైద్యులు ఈ విధంగా ఏ దోషం ప్రధానంగా రోగలక్షణాలు వస్తున్నాయో గ్రహించి, దానికి తగిన

ఔషధాన్ని నిర్ణయిస్తారు. ఇంచుమించు ప్రతి వ్యక్తికీ ఎవరి సలహాలు వారివిగా వుంటాయి ఆయుర్వేద చికిత్సా విధానంలో!!

రక్తంలో షుగర్ తగ్గించేందుకే గానీ శరీరంలో షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించేందుకు కాదు మందులు

మీ చేతి వాచీలో ఒక పార్టు ఏదైనా పాడైపోయిందనుకోండి... మీరేం చేస్తారు? ఆ పార్టు తీయించేసి కొత్త పార్టువేయిస్తారు. కానీ, కడుపులో పాంక్రియాస్ అనే అవయవం సరిగా పనిచేయకపోతే దాన్ని తీసేసి ఇంకో పాంక్రియాస్ తెచ్చిపెట్టుకోవడం సాధ్యం కాదు కదా... కాబట్టి, మనం, చేయగల్గిందేమిటి? పాంక్రియాస్ ఏ పని చేస్తుందో ఆ పనిని బైటనించి మందు ద్వారా చేయించాలి. ఇదొక్కటే ప్రత్యామ్నాయ మార్గం.

షుగర్ వ్యాధికి ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు, డయానిల్, డయాబినేజ్ వంటి బిళ్ళల్ని డాక్టర్‌లు ఎందుకు వాడిస్తున్నారంటే, షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించేసి ఇంక తగ్గిపోయింది పో అనడానికి ఎంతమాత్రమూ కాదు. టైఫాయిడ్ జ్వరం తగ్గిపోతుంది. అక్కడితో ఆ కథ పూర్తయినట్లే. కాని షుగర్ వ్యాధికి బిళ్ళలు డాక్టరు గారు రాసిచ్చి "ఈ దెబ్బతో షుగర్ వ్యాధి పోతుంది... ఆనక అన్నీ తినేయొచ్చు..." అనే ఉద్దేశ్యంతో మాత్రం కాదు.

షుగర్ వ్యాధికి వాడే మందులు పాంక్రియాస్ ఏ పని చేస్తుందో ఆ పనిని బైట నుండి చేయడానికి మాత్రమే ఉద్దేశించినవి. అంతేకాని, పాంక్రియాస్‌ని తిరిగి పనిచేయించడానికి కాదు. ముందుగా ఈ విషయాన్ని గుర్తించాలి. షుగర్ వ్యాధికి వాడే మందులు రక్తంలోనూ, మూత్రంలోనూ పెరిగిన షుగర్‌ని తగ్గించడానికి ఉద్దేశించినవి కావని ఈ నిరూపణల సారాంశం.

1. చెడిపోయిన పాంక్రియాస్‌ని సరిచేయగలిగే మందు (లేక మూలిక) ఇది అని ఏదీ ఎక్కడా చెప్పలేదు.

2. ఎప్పటికప్పుడు పెరుగుతున్న షుగర్ నిల్వల్ని అంచనా వేసుకుంటూ, వాటిని తగ్గించుకుంటూ "మేనేజ్" చేసుకుంటూ వుండాలి.

మధుమేహంలో శక్తివంతంగా పనిచేసే ఔషధాలు రెండు విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి.

1. రక్తంలో పెరిగిన నిల్వలను తగ్గించడం, తిరిగి పెరగకుండా చూడడం. 2. షుగర్ వ్యాధిలో తప్పనిసరిగా వచ్చే Nerve damage వలన నాడీ వ్యవస్థ శిథిలం

అయిపోతుంది. అలాంటి పరిస్థితిని రాకుండా మామూలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం కోసం ఈ ఔషధాలు ఉపయోగపడతాయి.

తినేది తినడమే - మందుల దారి మందులదే అనుకొంటూ, బఠాణీలు తిన్నంత తేలికగా మందులు తింటూ షుగర్ వ్యాధితో రోజులు గడిపేద్దాం అని చూడటం పెద్ద తప్పు! ఎక్కువ మంది చేస్తున్న తప్పు ఇదే!

షుగర్ వ్యాధి ఎందుకు వచ్చిందో ఆ కారణాల్ని వదలి పెడితేనే ఈ వ్యాధి మన కంట్రోల్లోకి వచ్చినట్లు భావించవలసి వుంటుంది.

మన ఆహారం అలవాట్లు, అలసత్వం, నిర్లక్ష్యం, శరీరానికి తగినంత శ్రమను కల్గించకపోవడం, మానసిక అశాంతి అసంతృప్తి ఇవి షుగర్ జబ్బును పెంచి పోషిస్తున్న అంశాలు. వాటికి దూరంగా, నియమబద్ధమైన జీవితాన్ని అలవాటు చేసుకున్న వారి షుగర్ వ్యాధి శాశ్వతంగా తగ్గిపోయినా ఆశ్చర్యపడవలసిన అవసరం లేదు.

షుగర్ కంట్రోల్లోనే వున్నా నీరసం తప్పదు, ఎందుకని?

షుగర్ వ్యాధిలో నీరసం తప్పనిసరిగా వుంటుంది. శక్తిహీనంగా, అలసటగా, ఏ పని మీదా ఉత్సాహం లేకుండా నిస్సత్తువగా వుంటుంది! అప్పటి వరకూ ఎంతో చలాకీగా వుండే వ్యక్తుల్లో కూడా షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన దగ్గర్నించి మన్నుతిన్న పాములై పోతారు. పూర్వపు ఉత్తేజం కన్పించదు. ఏదో వార్ధక్యం పైన బడినట్లయిపోతారు. ఎందుకని?

మూత్రంలో గానీ, రక్తంలో గానీ, షుగర్ కంట్రోల్లోనే ఉన్నట్లు లేబరేటరీ రిపోర్టు సూచిస్తూవుంటాయి. కానీ నీరసం తగ్గదు. వ్యాధి తగ్గింది గాని, ఈ నీరసం తగ్గదేమిటండి అనడుగుతూ వుంటారు పాపం... షుగర్ వ్యాధి పీడితులు. ఈ నీరసం తగ్గకపోవడానికి షుగర్ వ్యాధిని క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోకపోవడమే కారణం.

1. పాంక్రియాస్ అనే అవయవం ద్వారా విడుదలైన ఇన్సులిన్ అనే రసాయన పదార్థం శరీరంలోని షుగర్ పదార్థాల్ని మండించి, తద్వారా శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తోంది. ఈ శక్తిని శరీరం అణువణువునా అందిస్తుంది. గుండుసూదిమొన మోపినంత చిన్న ప్రాంతానికి కూడా శక్తి సప్లయి కావాలి. అవునంటారా?

2. షుగర్ వ్యాధికి ఆధునిక వైద్యంలో రెండు రకాల మందులున్నాయి.

1) ఇన్సులిన్ రసాయనాన్ని ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఇస్తే అది షుగర్ నిల్వల్ని దగ్ధంచేసి శక్తిని ఉత్పత్తి చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఇది చికిత్సలో ఉత్తమ మార్గం.

2) కడుపులోకి వాడే మందులు : వీటిని "హైపోగ్లయిసీమిక్స్" అని కూడా అంటారు. గ్లయిసీమియా అంటే మనిషిలో షుగర్ వుండటం. ప్రతి మనిషి రక్తంలోనూ షుగర్ వుంటుంది. అది 120 యం.జి/100 యం.యల్. వరకూ వుంటుంది. అంతకన్నా షుగర్ నిల్వ పెరిగితే "హైపర్ గ్లయిసీమియా" అని అంతకన్నా తగ్గితే దాన్ని "హైపోగ్లసీమియా" అనే పరిస్థితి శరీరంలో ఉత్పన్నం అయ్యేలా చేస్తాయి. అంటే శరీరంలో షుగర్ తక్కువగా వుండే పరిస్థితి కల్గిస్తాయన్నమాట.

కాబట్టి, రక్తంలో రెండు వందలు, మూడువందలూ వరకూ షుగర్ నిల్వలు పెరిగినా ఈ బిళ్ళలు వాడుకుంటే వందకో, నూట ఇరవైకో బ్లడ్ షుగర్ దిగిపోతుంది.

కానీ, శక్తిని ఉత్పన్నం చేయడానికి ఈ ప్రక్రియలో ఏవిధమైన అవకాశం లేదు.

తీసుకున్న ఆహారంలోంచి షుగర్ పదార్థాలు తయారై, అవి మండి, శక్తి ఉత్పన్నం అవుతోంది. కడుపులోకి షుగర్ బిళ్ళలు వాడితే షుగర్ పెరగకుండా వుంటుంది. అంతేకానీ శక్తి అనేది ఉత్పన్నం కావట్లేదు కదా.. కాబట్టి మూత్రంలోనూ రక్తంలోనూ షుగర్ పెరగకపోయినా నీరసం మాత్రం తప్పదన్నమాట!!

ఇన్సులిన్ తీసుకోవడం ద్వారా, షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించుకోగలిగినప్పుడు శక్తి ఉత్పన్నమైనట్లుగా, ఈ బిళ్ళలు వేసుకున్నప్పుడు శక్తి ఉత్పన్నం కాకపోవడాన్ని రోగులు స్పష్టంగా గుర్తించవచ్చు.

అంటే, శరీరంలో సహజంగా ఇన్సులిన్‌ని ఉత్పత్తి చేయగలిగినప్పుడు, లేదా, తగ్గిపోయిన ఇన్సులిన్‌ను బయటనుంచి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు శక్తి ఉత్పన్నం అయి, శరీరంలోని అణువణువుకు సరఫరా జరుగుతుంది. తద్వారా శరీరంలోని ప్రతి అణువణువూ కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగిపొంది శక్తివంతం అవుతాయి.

ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్‌కు భయపడిపోవడం వలన శరీరం శక్తిని కోల్పోయి శిథిలం అవుతోందని దీనిని బట్టి అర్థం అవుతుంది.

షుగర్ రోగం వచ్చిందంటే పుళ్ళు తగ్గవనీ, ఏ జబ్బులు వచ్చినా త్వరగా వదలవనీ అనుకోవడానికి కారణం శరీరం ఇలా శక్తి హీనమై శిథిలం కావడమేనని అర్థం చేసుకోండి!

ఈ నీరసానికి విముక్తి లేదా? వుంది ఇది చదవండి!!

1. ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ అవసరం అయితే తప్పకుండా తీసుకోండి. ఒకసారి ఇన్సులిన్ చేయించుకుంటే దానికే అలవాటుపడిపోతాం. అందుకని ఇన్సులిన్ మాత్రం వద్దండీ అని చాలామంది అంటూ వుంటారు. నిజానికిది అపోహ మాత్రమే! ఒకసారి ఇన్సులిన్ చేయించుకుంటే దానికే అలవాటు పడిపోవడం అనేది జరగదు.

పాంక్రియాస్‌చేసే పనికి బదులుగా మనం మందులు వాడుతున్నామనే సంగతిని మరొక్కసారి గుర్తుచేస్తున్నాను. పాంక్రియాస్ చెడిపోతే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. శరీరంలో ఏది తగ్గితే దాన్ని మందుల ద్వారా అందించడమే వైద్యం కనుక ఇన్సులిన్ తగ్గిందికాబట్టి "ఇన్సులిన్" ఇంజెక్షన్ తీసుకోవడం అవసరమే! అది తప్పుకాదు.

ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ రూపంలో మాత్రమే దొరుకుతోంది. అది బిళ్ళల రూపంలోనో, కేప్స్యూల్స్‌గానో తయారుచేయడం కష్టం. ఎందుకంటే ఇన్సులిన్ కడుపులోకి వెడితే పని చేయదు. అందుకని ఇన్సులిన్‌ని ఇంజెక్షన్‌గానే తీసుకుంటే మనలో శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే బాధ్యత ఇంక ఆ ఇంజెక్షన్లదే అవుతుంది.

2. శక్తిని ఉత్పత్తి చేయగలుగుతూ షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గించేందుకు దోహదపడే మరో ఉత్తమ చికిత్సా సూత్రం "వ్యాయామం" తగినంతగా చేయడమే.

బాగా అలిసిపోయిన వ్యక్తికి కొద్దిగా గ్లూకోజ్ ఇచ్చాం అనుకోండి. సినిమాల్లో చూపించినట్లు వెయ్యి ఏనుగుల బలం వచ్చినంతగా లేచి కూర్చుంటారు కదూ... ఎందుకని? శరీరం బాగా అలిసిపోతే రక్తంలో గ్లూకోజ్ వుండవలసిన దానికన్నా తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంది. అలా అలిసిపోయిన వ్యక్తికి కాసిని పంచదార నీళ్లు ఇచ్చాం అనుకోండి. వెంటనే తగ్గిన బలం వచ్చేస్తుంది.

ఇంతకీ ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందంటే బాగా అలిసిపోయేలా వ్యాయామం గానీ, శరీర శ్రమగానీ చేస్తే ఏమందులూ అవసరం లేకుండానే, శరీరంలో పెరిగిన పంచదార నిల్వలు దగ్ధమై శక్తి ఉత్పన్నం అవుతుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో పెరిగిన షుగర్‌ను తగ్గించి శక్తిని పెంపొందించుకోవాలంటే వ్యాయామం, శరీర పరిశ్రమ తప్పనిసరి అన్నమాట.

మధుమేహ వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తి చేత ఊరుకు ఉపయోగపడేలా ఓ నుయ్యి తవ్వించమంటాడు శాస్త్రకారుడు. అందువలన ఇటు రోగమూ తగ్గుతుంది. అటు ఊరికి ఉపయోగమూ కల్గుతుందని! దీనిని బట్టి ఎంత శరీర పరిశ్రమ కావాలో అర్థం చేసుకోండి. ఈ రోజుల్లో నూతులూ, గోతులూ తవ్వమంటే ఎవ్వరూ ఒప్పుకోకపోవచ్చు. అందుకని అందుకు తగ్గ స్థాయిలో వ్యాయామం చేయండి... అది ఈనాడే ప్రారంభించండి.

నీరసానికి విముక్తి ఎందుకు లేదూ? వుంది. కాసింత నడుంవంచి పనిచేయండి. అంతే! పనిచేస్తున్న కొద్దీ నీరసం తగ్గుతుంది.

ఆ ఓపికేవుంటే పనులు చేయకుండా వుంటామా అనడుగుతుంటారు. చాలామంది. కొద్దికొద్దిగా పనిచేస్తుంటే క్రమేణా నీరసం తగ్గి బాగా పనిచేసేంత ఓపిక వస్తుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో మీకై మీరే చేసుకోగలిగే అద్భుత ఔషధాలు

1. ఆహారంలో చేదుగా ఉండే పదార్థాలు ఎక్కువగా తినాలి. తీపికి వ్యతిరేకం చేదే కదా! మెంతికూర, మెంతులు, కాకర, వేపపువ్వు ఇలాంటివి చేదుగా వున్నా కమ్మగా వండుకుని తినగలిగే ఆహార పదార్థాలు ఈ వ్యాధిలో చాలా మేలు చేస్తాయి. వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం అవసరం. ఒకింత ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే గానీ వీటి ఉపయోగం కనపడదు.

2. కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ మిశ్రమాన్ని త్రిఫల చూర్ణం అనే పేరుతో ఆయుర్వేదం మందుల షాపులలో అమ్ముతారు. ఈ త్రిఫల చూర్ణాన్ని విడవకుండా రోజూ వాడుతూ ఉంటే మధుమేహ వ్యాధిలో సహజంగా వచ్చే అనేక కాంప్లికేషన్లు రాకుండా వుంటాయి.

3. ముల్లంగి ఆకురసం త్రాగితే ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తుంది.

4. తంగేడు మొక్కలు రోడ్డు పక్కన పచ్చపూలతో కనిపిస్తుంటాయి. పెద్ద చెట్టుగా పెరిగేవీ, చిన్న పొదులుగా పెరిగేవీ రెండు రకాలు వుంటాయి. వీటిలో చిన్న పొదులుగా పెరిగే వాటిని నేల తంగేడు అంటారు. చిన్న నేల తంగేడు మొక్కల్ని వ్రేళ్ళతోసహా పీకి శుభ్రంగా కడిగి ఎండించి, దంచి, రోజూ 1 చెంచాపొడిని, రెండు పూటలా నీళ్ళలో కలిపి గానీ, మజ్జిగలో కలిపిగాని తీసుకోండి. షుగర్ కంట్రోల్లో వుంటుంది.

ఎండిన నేల తంగేడు విత్తుల్ని మెత్తగా నూరి ఓ అరచెంచా పొడిని ఇదే విధంగా తీసుకున్నా మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

లేత తంగేడు కాయలతో కూర వండుకుని తింటే చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది ఈ వ్యాధిలో.

తంగేడు పూలు బంగారం రంగులో ప్రకాశవంతంగా వుంటాయి. వాటిని కూడా తరిగి తెలగపిండి (నువ్వుల చెక్క)తో కలిపి కూరగా వండుకుని అప్పుడప్పుడు తింటూ వుంటే షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లో వుంటుంది. ఎక్కువగా తింటే వేడి చేయవచ్చు. చూసుకుంటూ తినండి.

తంగేడు మొక్కనుంచిగానీ, చెట్టునుంచిగానీ జిగురు వంటిది కారుతుంది. మీకు అవకాశం వుంటే దాన్ని సేకరించి ఎండించి, దంచి అరచెంచా పొడిని నీళ్లలో గానీ, పాలలోగానీ కలిపి త్రాగండి. అతి మూత్రం తగ్గుతుంది. షుగర్ కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

తంగేడు మొక్కలు అడవుల్లోకి వెళితే గానీ దొరకనంతగా మరీ అపురూపమైన మొక్కలేమీకావు. ఇవి ఎక్కడపడితే అక్కడే పెరుగుతాయి. మీరు ఉత్సాహం వుండి

ప్రయత్నించాలే గానీ తంగేడు చాలా తేలికగా దొరికే మొక్క ప్రయత్నించండి, దొరుకుతుంది. వాడండి ఉపయోగపడుతుంది. నీరసం తగ్గుతుంది.

తంగేడులానే తేలికగా దొరికే మరో అద్భుతమైన మూలిక పొడపత్రి. దీన్ని సంస్కృతంలో "గుడమార" అంటారు. అంటే తీపిని చంపుతుందని అర్థం. ఇంతకన్నా ఈ మూలిక మహాత్యాన్ని కూడా వేరే వివరించనవసరం లేదనుకుంటాను. మొక్కల గురించి కాస్త వివరాలు తెలిసిన వారి సహాయాన్ని తీసుకుని ఈ పొడపత్రి ఆకు సంపాయించుకోగలిగితే షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లోకి వచ్చినట్టే. పొడపత్రి ఆకు, మారేడుఆకు, నేరేడు గింజలలోపలి పప్పు, లేత వేప చిగుళ్ళు, పత్తి గింజలలోపలి పప్పు ఇవన్నీ సమానంగా తీసుకొని, ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో నీళ్ళలోగానీ, పాలలోగానీ, మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని త్రాగండి. అవసరాన్ని బట్టి రోజూ రెండు, మూడు పూటలు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఎల్లకాలం మీ కంట్రోల్లోనే వుంటుంది. నీరసం తగ్గుతుంది.

6. లేతవేపాకులు, లేత మారేడు ఆకులు, ఈ రెండింటినీ శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా నూరి, ఓ గుడ్డలో పోసి నీడన ఆ రసాన్ని ఆరబెట్టండి. నీరంతా ఇగిరిపోయి చిక్కటి ముద్ద మిగుల్తుంది. దాన్ని బాగా ఎండించి, మెత్తగా దంచి కేవలం ఓ అరచెంచా పొడిని రెండు పూటలా తీసుకోండి. షుగర్ కంట్రోల్లోకి రావడమే కాదు, నీరసం, నిస్సత్తువుల్ని తగ్గించి ఉత్సాహం కలిగిస్తుంది.

7. నేరేడు గింజల్ని ఎండించి, మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిలో తగినంత ఉప్పు, కారం కలుపుకొని కారప్పొడిలా తయారుచేసుకుని అన్నంలో వేసుకుని తినండి. మజ్జిగలో కలుపుకుని త్రాగండి. టిఫిన్లలో చట్నీలకు బదులుగా నంజుకొని తినండి. మీరు గొప్ప ఔషధాన్ని ఆహారంగా తీసుకొన్నట్లవుతుంది.

8. పసుపు కొమ్ములు ఎండబెట్టినవి తీసుకోండి. ఉసిరికాయల్ని బాగా ఎండించి లోపలి గింజల్ని తీసివేసి పై బెరడును పసుపు కొమ్ములతో సమానంగా తీసుకోండి. రెండింటినీ మరపట్టించండి. లేదా రోట్లో మెత్తగా దంచండి. అరచెంచా మోతాదులో రోజూ మూడు పూటలా ఈ పొడిని తీసుకుంటే షుగర్ పెరగదు. పెరిగింది వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

9. మెంతులు మొలకెత్తించి, వాటిని రుబ్బి అల్లం, జీలకర్ర వంటివి కలిపి రొట్టెగా వేసుకొని తినండి. ఫలితాలు బావుంటాయి.

10. మొలక వచ్చిన మెంతుల్ని ఎండించి దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి ఉప్పుకారం కలుపుకొని అన్నంలో తినండి.

11. ఇంత చేయడానికి ఓపిక లేదనుకొంటే మెంతుల్ని నేరుగా మింగేయండి. రోజు మొత్తానికి కనీసం 25 గ్రాముల మెంతులు తింటేగాని మెంతులు తిన్న ఫలితం దక్కదు.

షుగర్ తగ్గాలన్నా పెరగకుండా ఉండాలన్నా అంతా మీరు తీసుకొనే ఆహారంలోనే వుంది - ఇవి పాటించండి.

1. బియ్యం కనీసం ఆరునెలల క్రితం మర ఆడించినవి మాత్రమే వండుకొని తినండి. కొత్త బియ్యం షుగర్ వ్యాధిని తక్షణం పెంచుతాయి. పాతబియ్యం అంతగా షుగర్‌ని పెంచవు.

2. గోధుమలను ఎన్ని రకాలుగానో తీసుకోవచ్చు. ఇవి కూడా పాతవి అయితేనే మంచిది. దేహపుష్టి కల్గించడంలో గోధుమలు, బియ్యం, సమానమేకానీ ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్ళడాన్ని గోధుమలు తగ్గిస్తాయి. ఇది గోధుమల ప్రభావం అన్నమాట. దగ్గు, క్షయ వంటివ్యాధులలో క్షీణించి పోతున్న వారిక్కూడా బియ్యంకన్నా గోధుమలే ఎక్కువ పుష్టినిస్తాయి. క్షీణించి పోతున్న మధుమేహ రోగులక్కూడా గోధుమలు మంచివి.

3. గోధుమలు, రాగులు సమానంగా తీసుకోండి. రాగుల్ని తవిదలనీ, కొర్రలని కూడా పిలుస్తారు. ఈ రెండింటినీ శుభ్రం చేసి నీళ్ళల్లో నానించి గుడ్డలో మూటగట్టి అప్పుడప్పుడూ తడుపుతూ వుండండి. రెండు రోజుల్లో చిన్నచిన్న మొలకలు వస్తాయి. మొలకలు వచ్చాక ఎండబెట్టి దోరగా వేయించి మరపట్టించండి. ఇదే ప్రశస్తమైన రాగిమాల్ట్. మధుమేహ రోగులకిది తప్పనిసరి ఆహారం. షుగర్ రోగి వున్న ప్రతి ఇంటిలోనూ ఈ రాగిమాల్ట్ తయారుచేయాల్సిందే. దీన్ని 1-2 చెంచాల మోతాదులో గ్లాసు పాలలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని త్రాగండి. ముందుగానే వేయించి మరపట్టించాం కాబట్టి, రోజూ ఉడకబెట్టడం, జావకాయడం వంటివి చేయనవసరం లేదు, నేరుగా కలిపేసుకొని త్రాగటమే. రోజూ రెండు పూటలా దీన్ని త్రాగితే మంచిది.

4. మేక మాంసం మంసాలలోకెల్లా శ్రేష్ఠమైంది. ముఖ్యంగా క్షీణించి పోతున్న మధుమేహ రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. మాంసాన్ని ఉడికించి రసంతీసి రుచిగా తయారు చేసి షుగర్ రోగికి ఇవ్వండి. రసం తీయగా మిగిలిన మాంసాన్ని తక్కిన కుటుంబ సభ్యులు కావలసిన రీతిలో వండుకొని తినవచ్చు. మేకమాంసం ముక్కల్ని నేతిలో వేయించి అల్లం, ఉప్పు, కొద్దిగా కారం వంటివి వేసి కమ్మగా తయారుచేసి పెడితే శక్తి కలుగుతుంది.

5. పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, పరిమితంగా వాడుకోవచ్చు. అయితే మజ్జిగ శ్రేష్ఠం.

పాలు తాగకుండా ఉంటేనే మంచిది.

6. కందిపప్పు, మినప్పప్పు, పెసరపప్పులతో కట్టు తయారుచేసి త్రాగిస్తే చలవ చేస్తాయి. కట్టు తయారు చేయడం తేలికే. చింతపండు వేయకుండా ఈ పప్పులో నీళ్ళు పోసి పప్పుచారులా కాయడమే.

7. చింతపండు షుగర్ వ్యాధి పెరగడానికి దోహదపడ్తుంది. అందుకని వాడకండి.

8. ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి రోజూ రెండు పూటలా తినాలి. ఆహారంలో ఇది తప్పనిసరి "ఐటమ్"గా వుండాలి.

9. వెలగపండుని షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు తినడం మంచిదే.

10. తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, కొయ్యతోట కూర, పొన్నగంటికూర, లేతములగకూర, ఇవి రోజూ ఏదో ఒకటి ఎక్కువ మోతాదులో వండుకొని తినాలి. ఆకుకూర ఎక్కువగా తినాలంటే, మనం రోజూ వండుకునే పప్పు పులుసు పద్ధతిలో తింటే సరిపోదు. ఆకుకూరని ముక్కలు ముక్కలుగా తరిగి బాగా ఉడికించండి. ఉడికిన తర్వాత గట్టిగా పిండి రసం తీయండి. రసంలో తాలింపు వేసి, తగినంత ఉప్పు కలిపి రోగికి అందించండి. మిగిలిన ఆకుని కూరగానో, పప్పుగానో వండుకోండి. ఆకులోని సారం అంతా ఈ నీటిలోనే వుంది. సాధారణంగా ఈ నీటిని పారబోసే వారే ఎక్కువమంది వుంటారు. దీనితో రసం కాచుకుని త్రాగితే కమ్మగా వుంటుంది.

కుటుంబం అంతటికి రెండో, మూడో కట్టలు ఆకుకూర కొని వండుతారు. అందులో ఒక్కొక్క వ్యక్తికి ఒక్కొక్క ఆకు వాటాగా వస్తుంది. అందువలన ప్రయోజనం ఏముంది చెప్పండి? ఆకుకూర వలన ఉపయోగం కన్పించాలంటే ఒక్కొక్క మనిషి రోజూ రెండు, మూడు కట్టలు ఆకుకూర వండుకొని తినాలి. అందుకే, రసం తీసి చారు కాచుకొనే ఉపాయం చెప్పాను.

11. బీరకాయ, సొరకాయ, పొట్లకాయ, నక్కదోసకాయ, దొండ, బెండ, కేబేజీ, టొమాటో ఇవన్నీ లేతగా తింటే మంచిది.

12. లేత అరటికాయలు, లేత కాకరకాయలు, అరటిపువ్వు, వెలగపండు, ఉసిరికాయలు తింటే ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తుంది.

13. పాత పచ్చపెసల పప్పుతో చేతనైనవి వండుకొని తినండి.

14. గుర్రపు స్వారీ, సైకిల్ తొక్కడం, ఈతకొట్టడం, తాడు ఆట (స్కిప్పింగ్) ఆడడం, టెన్నిస్, షటిల్, బాడ్మింటన్ వంటివి ఆడడం, జాగింగ్, రన్నింగ్, వాకింగ్‌లు చేయడం ఇవన్నీ షుగర్ వ్యాధి వచ్చాకైనా మొదలు పెట్టకపోతే రోగం మనిషిని

బానిసను చేసుకొని ఆడిస్తుంది.

15. తేలికగా అరిగే ఆహారాన్నే తినండి. తిన్నది తిన్నట్లు అరిగి పోయేదైతేనే తినండి. అరగని వాటిని ఎవరైనా బలవంతంగా పెడితే నిర్మొహమాటంగా సారీ చెప్పి పక్కన పెట్టేయండి. ఎందుకంటే మీ వ్యాధినుంచి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోకపోతే ఎవరు కాపాడతారు?

16. నీళ్ళల్లో పెరిగే జంతువుల మాంసం షుగర్ వ్యాధి వచ్చాక ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తినకూడదు. ముఖ్యంగా చేప, రొయ్యలు వంటివి మానేయడం మేలు. ముఖ్యంగా స్థూలకాయం వున్నవారికి ఇది హాని!

17. కల్లు, సారాయి, బ్రాందీ, విస్కీ వంటివి షుగర్ వ్యాధికి చాలా ఇష్టమైన నేస్తాలు. వీటిలో దేన్ని పిలిచినా, పిలవని పేరంటంగా షుగర్ వ్యాధి కూడా వస్తుంది.

18. ఇంగువ, వెల్లుల్లిలను ఈ వ్యాధిలో ఎక్కువగా వాడకూడదని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది.

19. నువ్వులు, నువ్వులనూనె, ఆవాలు, ఆవనూనె ఈ వ్యాధి వచ్చాక వాడకుండా వుంటేనే మంచిది.

20. ఎర్రగుమ్మడి కాయ వ్యాధిని పెంచుతుంది. బూడిదగుమ్మడి కాయ మేలు చేస్తుంది.

21. శనగపిండితో వండినవి ఎట్టి పరిస్థితుల్లో తినకుండా వుండాలి. నూనె పదార్థాలు కూడా అస్సలు తినవద్దు. కొబ్బరి ఈ వ్యాధిలో పరమశత్రువు.

22. పనసపండు, ద్రాక్ష, బత్తాయి, కమలాలు వంటి పళ్ళు తినకండి. నిమ్మ, నేరేడు, వెలగ, ఉసిరిక (పచ్చళ్ళు పెట్టుకునే పెద్ద ఉసిరికాయలు) నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు.

23. కాచి చల్లార్చిన నీటినే త్రాగండి.

24. అవకాశం వున్నవారు తొట్టి స్నానం చేస్తే మంచిది. నదీతీరంలో వున్నవారు ఈతగొట్టగలిగితే మరీ మంచిది.

25. దుంపకూరలు ఏవీ ఈ వ్యాధిలో మంచివికావు. బంగాళాదుంపలు, కంద, చేమ, పెండలం, చిలకడదుంప ఇవన్నీ వాతాన్ని పెంచుతాయి. అందుకని షుగర్ వ్యాధిలో మంచివికావు. ముఖ్యంగా శుష్కించి పోతున్న షుగర్ రోగికి పొరపాటున కూడా పెట్టవద్దు.

26. భోజనం చేసిన వెంటనే పగలైనా, రాత్రయినా సరే నిద్రపోకూడదు. కనీసం ఓ గంట, రెండు గంటల విరామం తర్వాత నిద్ర పోవాలి.

27. ఆకలి వేయగానే అన్నం తినడం అవసరం. షుగర్ తగ్గడానికి కడుపులో బిళ్లలు గానీ, ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్‌లుగానీ వాడ్తున్న వారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ భోజనానికి ఆలస్యం చేయకూడదు. ఉపవాసాలు కీడు చేస్తాయి. తినకూడనిది తినడం ఎంత తప్పో అసలు తినకపోవడం అంతకన్నా పెద్ద తప్పు.

28. జొన్న రొట్టెని చేసుకోవడం చాలా మందికి పెద్ద సమస్య. అందుకే జొన్నల్ని వేయించిన పేలాలు కడుపునిండా తినండి లేదా పాలలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ, నానబెట్టుకుని తినండి. జొన్న పేలాలను దంచి, ఆ పిండితో రొట్టెలు వేసికొని తినవచ్చు కూడా. గోధుమలకన్నా జొన్నలు అతి మూత్రాన్ని ఇంకా బాగా తగ్గిస్తాయి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.

ఇవన్నీ చెప్పారు గానీ స్వీట్లు సంగతి ఏమిటండీ.. అనే సందేహం వచ్చింది కదా! తీపి పదార్థాలు తియ్యని విషాలని ముందే మనం చెప్పుకున్నాం! చూస్తూ చూస్తూ కావాలని విషాన్ని ఎవరు తీసుకుంటారు చెప్పండి. మీరూ అలాగే తీసుకోరని నా నమ్మకం! తీపితో పాటు పులుపు కూడా మానేస్తేనే షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లో వుంటుంది. షుగర్ జబ్బు వచ్చిన తర్వాత ఇంక మీ సరుకుల లిస్టులోంచి చింతపండుని తీసెయ్యండి. షుగర్ వ్యాధి యింక తేలికగా తగ్గుతుంది. సాధ్యమైనంత వరకూ మానసిక ప్రశాంతతని కల్పించుకోండి. సంతోషమే సగం బలం అనే సూక్తిని గుర్తుంచుకోండి! అనవసరమైన ఆందోళననే డిప్రెషన్ అంటారు. బాధే సౌఖ్యమనే భావనలో ఉంటే జబ్బులు పెరుగుతాయి. దిగుళ్ళకు దూరంగా వుండాలంటే, దిగులుపడే అలవాటుని మొదట మానుకోవాలి.

దిగులుపడటం ఒక అలవాటేనంటారా? అవును అనాల్సి వస్తుంది. అకారణంగా, వుత్తిపుణ్యానికి, చిన్న విషయాల్ని భూతద్దంలోంచి చూసేవారికి దిగులు పడటం ఒక అలవాటుగా మిగిలిపోతుంది. దిగులుగా వున్నప్పుడు ఇతర వ్యాపకం కల్పించుకుని ఆలోచనల్ని పక్కకు మళ్ళించుకోగలిగితే, మనసు ప్రశాంతంగా వుంటుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటేనే షుగర్ వ్యాధి సులువుగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది!

షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించే మందులు వాడుకోవటం, వ్యాధిని అర్థం చేసుకుని నియమాల్ని అవగాహన పరుచుకొని వాటిని తప్పకుండా పాటించటం మనసుని నిర్మలంగా ఉంచుకోవటం, రోజూ శరీరానికి కనీస శ్రమను కల్గించటం ద్వారా తగిన వ్యాయామం ఇవ్వటం, ఆహారపు అపసవ్య అలవాట్లను మార్చుకొని శ్రద్ధగా, జాగ్రత్తగా పరిమితంగా తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి... మీకు షుగర్ వ్యాధి ఎందుకు తగ్గదు? తగ్గి తీరుతుంది!!

ధైర్యంగా ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కోండి అంతే!

షుగర్ వ్యాధిలో అపోహలు - ధర్మ సందేహాలు

షుగర్ రోగులకు రెస్ట్ అవసరమా?

ఏ జబ్బు వచ్చినా "బెడ్ రెస్ట్" తప్పనిసరిగా చెప్తుంటారు డాక్టర్లు. కానీ, షుగర్ వ్యాధి రెస్ట్ తీసుకుంటే పెరిగే జబ్బు. పనిచేస్తున్న కొద్దీ శక్తి పుంజుకుంటూ ఉంటుంది శరీరం.

శరీరానికి శ్రమని పెంచగలిగితే రోగిలో షుగర్ నిల్వలు సహజమార్గంలో ఖర్చవడం మొదలౌతాయి.

శరీర శ్రమని పెంచగలిగిన వారికి ఇన్సులిన్ మోతాదుని, కడుపులోకి తీసుకునే మందుల మోతాదుని తగ్గించే అవకాశం కూడా వుంది.

షుగర్ వ్యాధి అంటువ్యాధా?

ఎంత మాత్రమూ కాదు! షుగర్ వ్యాధివున్న వ్యక్తిని అంటుకున్నంత మాత్రాన లైంగికంగా కలిసినంత మాత్రాన, ఆ వ్యక్తి నుంచి రక్తం దానం తీసుకున్నంత మాత్రాన షుగర్ వ్యాధి ఇతరులకు సోకుతుందనుకోవడం పొరబాటు.

ఏ లక్షణాలూ పైకి కన్పించకుండా షుగర్ వ్యాధి వుంటుందా?

ఒక దశలో వుంటుందనే చెప్పాలి. చాలా మంది విషయంలో షుగర్ వ్యాధిని ఏ ఇతర కారణాల కోసమో రక్త పరీక్షలు చేయించినప్పుడు కనుక్కోవడమే ఎక్కువసార్లు జరుగుతుంది. "నా వంటి మీద షుగర్ వ్యాధి లక్షణాలు కన్పిస్తున్నాయి. నాకు షుగర్ వున్నదేమో పరీక్ష చేయండి" అంటూ ఏ రోగీ సాధారణంగా డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెళ్ళడు.

యల్.ఐ.సి. పాలసీలు, డ్రైవింగ్ లైసెన్సులు ఇలాంటి వాటి కోసం రొటీన్‌గా రక్త పరీక్షలు చేయించేప్పుడు షుగర్ వ్యాధి బైటపడిన సందర్భాలే ఎక్కువ.

చాలా తక్కువ స్థాయిలో షుగర్ వ్యాధి వుండి, అప్పుడప్పుడే మొదలౌతున్న వ్యక్తులకి పైకి షుగర్ వ్యాధి లక్షణాలేమీ అంతగా కన్పించకపోవచ్చు.

నిస్త్రాణంగా, అలసటగా వుండడం, ఏ పనీ చేయబుద్ధి కాకపోవడం, నిరుత్సాహం వంటివి కన్పిస్తాయి గానీ, తోసేసుకుని తిరిగేస్తూ వుంటారు కాబట్టి అవి అంత పెద్దగా పట్టించుకోదగినవిగా కన్పించవు.

ఈ విధంగా షుగర్ వ్యాధిని రక్తపరీక్షల ద్వారా కనుక్కొనేవరకు చాలాకాలం

పాటు రహస్యంగా భరిస్తూ ఉంటాడు రోగి- ఆ విషయం ఆఖరికి అతనిక్కూడా తెలియకుండానే!!

షుగర్ వ్యాధి వుందని ఎప్పుడు నిర్ధారిస్తాం?

రక్త పరీక్షల్లో 200 mg / dl. కొలతతో షుగర్ పెరిగినట్లు తేలితే, షుగర్ వ్యాధి వున్నట్టు నిర్ధారణ అయినట్లే!!

డిస్పోజబుల్ సిరంజిలే ఎందుకు వాడాలి?

ఒకసారి వాడిన సూదిని గానీ, వేరొకరికి వాడిన సూదిని గానీ తిరిగి వాడినందువలన బాక్టీరియాలు, వైరస్‌లు ఆ సూది ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించే అవకాశం వుంది.

ఆ విధంగా ఒక వ్యాధిని తగ్గించుకునే ప్రయత్నంలో మరో వ్యాధిని కొని తెచ్చుకుంటూ ఉంటాం- ఇలాంటి అజాగ్రత్త వలన.

అంటువ్యాధులు, సూక్ష్మజీవుల వ్యాధులూ షుగర్ వ్యాధి రావడానికి కారణం అవుతాయా?

నిజానికి సూక్ష్మజీవుల వలన కలిగే వ్యాధులు కానీ, వ్యక్తి నుంచి వ్యక్తికి సోకే అంటువ్యాధులు కానీ నేరుగా షుగర్ వ్యాధి రావడానికి కారణం కాకపోవచ్చు.

కానీ, చిన్ననాటి నుంచి ఏదోఒక వ్యాధి నిమిత్తం తరచూ అనేక మందులు వాడవలసి రావడం వలన లివర్-స్ప్లీన్‌లతో పాటు పాంక్రియాజ్ అవయవం కూడా దెబ్బతినే అవకాశం వుంది. అది షుగర్ వ్యాధికి దారితీస్తుంది.

అలాగే, తరచూ వైరస్‌ల కారణంగా వచ్చే వ్యాధుల్లో కూడా పాంక్రియాజ్ దెబ్బతినే అవకాశం వుంది.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత సూక్ష్మజీవుల కారణంగా వచ్చే వ్యాధులు (Infections) చాలా తీవ్రతరంగా వుంటాయి. మళ్ళీమళ్ళీ ఆయా వ్యాధులు తిరగబెట్టే అవకాశం కూడా వుంది షుగర్ రోగుల విషయంలో!

షుగర్ రోగులకు తరచూ సూక్ష్మజీవుల దోషాలు (Infections) ఏర్పడుతుంటాయా?

ఏ చిన్న తేడా వచ్చిన పాపం షుగర్ రోగులు డాక్టర్ గారి దగ్గరకు కంగారుగా వస్తారు. ఆయన అన్ని పరీక్షలు చేసి, "మీకు షుగర్ వ్యాధి వుంది కదండీ- అందుకని...". అంటూ ప్రతి వ్యాధి లక్షణాన్ని షుగర్ వ్యాధి కారణంగా వచ్చిందనో, షుగర్ వ్యాధి కారణంగా పెరిగిందనో అంటూ వుంటే రోగి ఖచ్చితంగా ఖంగారు పడతాడు కూడా!

అయితే ఇక్కడ రోగి తెలుసుకోవాల్సి విషయం ఏమంటే...

చిన్న చిన్న ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు కూడా తట్టుకొనే శక్తి శరీరానికి తగ్గిపోవడం వలన చిన్న పుండు బ్రహ్మరాక్షసిలా షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారి విషయంలో మారిపోయే ప్రమాదం వుంది.

గోరుగీసుకున్నంత చిన్న గాయం కాలు తీసేయాలన్నంతగా మారినా ఆశ్చర్యపడనవసరం లేదు. అలా మారే అవకాశం వుందని షుగర్ రోగి గమనించి జాగ్రత్త పడితే మంచిది.

శరీరంలో ఏ చిన్న తేడా కనిపించినా వెంటనే ముందుగా మీ ఫ్యామిలీ డాక్టర్ గారిని సంప్రదించడం, ఆయన సలహా మీద, అవసరం అయిన పక్షంలో స్పెషలిస్టు సలహా పొందడం ఇవి జరగవల్సిందే!

డాక్టర్ల దగ్గరికి వెడితే అనవసర పరీక్షలు చేయిస్తారు. లేనిపోని జబ్బులన్నీ చెప్తారు అంటూ మొండికేస్తుంటారు చాలామంది. ఇందువలన నష్టపోయేది ఆఖరుకు ఎవరు? షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రోగి మాత్రమే!

"అనవసరమైన పరీక్షలు" అనే భావన పూర్తిగా నిజం కాదు. వ్యాధిని ముందుగానే అంచనా వేసి పెద్ద ప్రమాదాన్ని నివారించేందుకు ఈ పరీక్షలు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

షుగర్ వ్యాధి దీర్ఘకాలం కంట్రోల్లో లేకపోతే ఏమౌతుంది?

షుగర్ వ్యాధితో సంవత్సరాల తరబడీ తీసుకొంటున్న రోగులున్నారు. 30 నుంచి 40 సంవత్సరాల పైబడి ఈ వ్యాధిని భరిస్తూనే జీవిస్తున్న వారు చాలామంది ఉన్నారు. దీన్ని బట్టి, షుగర్ వ్యాధిని ఒక కంట జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి వుండగలిగితే ఇది ప్రాణాపాయకర పరిస్థితుల్ని తెచ్చిపెట్టదని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఉన్నంతకాలం సుఖంగా వుండాలి- తినాలి- తాగాలి. జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేయాలి- అనే సిద్ధాంతం మంచిదే! కానీ, షుగర్ వ్యాధి పట్ల నిర్లక్ష్యాన్ని ఈ సిద్ధాంతం ప్రదర్శించేదిగా వుంటే, జీవితానికి సుఖం వుండదు- తిండి ప్రాప్తం వుండదు. త్రాగే ప్రాప్తం అసలే వుండదు. దాన్ని చేజేతులా మనమే తెచ్చిపెట్టుకున్న వాళ్ళం అవుతాం!

పది సంవత్సరాలకు పైబడి షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి రక్తనాళాలు గట్టిపడి (ఆర్టీరియో స్క్లీరోసిస్) గుండెజబ్బులు గానీ, మూత్రపిండాల జబ్బులు గానీ, కంటి వ్యాధులు గానీ ముంచుకురావచ్చు. నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతినవచ్చు కూడా!!

షుగర్ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలను మరికొంతకాలం వాయిదా వేయగలమా?

ఈ ప్రశ్నకు ఖచ్చితమైన సమాధానం అవుననే! ఆ విషయాన్ని మీకు స్పష్టం చేయడం కోసమే ఇంత పుస్తకం రాయాల్సి వచ్చింది.

ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన ప్రతి విషయాన్ని మీరు బాగా ఆకళింపు చేసుకోగలిగితే షుగర్ వ్యాధిలో ఏర్పడే కాంప్లికేషన్లన్నిటినీ దీర్ఘకాలం పాటు వాయిదా వేయగలిగే అవకాశం వుంది.

తన ఆరోగ్యాన్ని రోగి తాను కాపాడుకోవాలని మొదట నిర్ణయించుకోగలగాలి. అందుకోసం పట్టుదలతో, దీక్షతో కృషి చేయాలి.

తన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి శ్రమపడే డాక్టర్‌గారికి రోగి సహకారం అందించగలగాలి. అంటే డాక్టర్ గారి అదుపాజ్ఞల్లో వుంటూ, ఆయన చెప్పిన సలహాలు, సూచనలు పాటించగలగాలి.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన స్త్రీలు గర్భం దాల్చవచ్చా?

గర్భం దాల్చినందు వలన షుగర్ రోగులైన స్త్రీలకు వచ్చే ప్రమాదం ఏమీలేదు. కానీ, షుగర్ రోగాన్ని చికిత్స చేస్తున్న డాక్టర్‌గారు, గర్భానికి సంబంధించి చికిత్స చేస్తున్న డాక్టర్ గారు ఆమె విషయంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సి వుంటుంది.

గర్భం దాల్చడం అంటే, అత్యంత సుకుమారంగా, శక్తిహీనంగా శరీరం తయారుకావడం అని అర్థం. అసలే శక్తిహీనంగా వున్న పరిస్థితుల్లో షుగర్ వ్యాధి కూడా తోడైతే మరింత శక్తిహీనమై ఉపద్రవాలు చాలా ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం వుంది.

ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్‌లు ఈ స్థితిలో తప్పనిసరి అవుతాయి.

ఆహారపు జాగ్రత్తలు కూడా చాలా అవసరం అవుతాయి.

రోగి తనంతతానుగా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు చాలా వున్నాయి.

ఎప్పుడూ ఇష్టంగా తీపి తినేవారికి షుగర్ వ్యాధి వస్తుందా?

దీనికి సమాధానం మీరే ఆలోచించి చెప్పవలసి వుంటుంది. పుస్తకం అంతా చదివారు కదా!!

1. తీపి బాగా తినే అలవాటున్నంత మాత్రాన షుగర్ వ్యాధి రావాలన్న రూలేమీ లేదు.

2 తీపిని ఏమాత్రం ఇష్టపడని వారికి షుగర్ వ్యాధి రాదన్న హామీ కూడా లేదు.

3. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత వారికి తీపి నిషేధం గానీ, రాకమునుపు తీపి తిన్నంతమాత్రాన షుగర్ వ్యాధి రాదు.

ఇంతవరకూ చదవుకోడానికి బాగానే వుంది. కానీ మీరు స్థూలకాయం కల్గిన వ్యక్తులు గానీ, లేదా అవసరమైనదానికన్నా ఎక్కువగా బరువు పెరుగుతున్న దశలో

వున్నవారు గానీ అయినప్పుడు స్వీట్లు పైన మోజు పెంచుకున్నారనుకోండి, స్థూలకాయం మరింత పెరిగిపోయి తప్పనిసరిగా షుగర్ వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశాలు వుండి తీర్తాయి కదా! ఆ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాల్సిందే మరి!!

షుగర్ వ్యాధి ఎవరెవరికి సంక్రమించే అవకాశం వుంది?

షుగర్ వ్యాధి రెండు రకాల వ్యక్తులకు సంక్రమించే అవకాశం వుంది.

ఎ) మన కుటుంబంలో తల్లిగాని, తల్లివైపు బంధువులకు గానీ, తండ్రి గానీ, తండ్రివైపు బంధువులకు గానీ షుగర్ వ్యాధి వుండి, అది తీవ్రమైనదిగా పరిణమించిన సందర్భాలు ఎక్కువగా వున్నప్పుడు, మనం కూడా "ఎప్పటికైనా జీవితంలో ఇది మనకు తప్పదు కాబట్టి జాగ్రత్తగా వుండాలి" అని నిర్ణయించుకోవాల్సి వుంటుంది. ఈ పుస్తకంలో షుగర్ వ్యాధి గురించిన జాగ్రత్తలెన్నో వివరించడం జరిగింది. అర్థం చేసుకుని ఆచరించగలిగితే ఇవ్వాళ జరిగేదాన్ని రేపటికి వాయిదా వేయగలగవచ్చన్న మాట!

బి) స్థూలకాయం, సక్రమంగా ఆహారం తీసుకునే అలవాటు లేకపోవడం, వేళాపాలా లేని భోజనం అలవాట్లు, ఆహారం తీసుకునే విషయంలో అదుపు, నిగ్రహం పాటించకపోవడం... ఇవన్నీ షుగర్ వ్యాధిని ఆహ్వానించే విషయాలే!

షుగర్ వ్యాధి ఎంతవరకూ వంశపారంపర్యం :

ఎ) పెళ్ళినాటికే గానీ, సంతానం పుట్టే నాటికేగానీ, తల్లితండ్రులిద్దరూ షుగర్ రోగులై వుంటే, వాళ్ళకి పుట్టే పిల్లల్లో కొందరు తప్పనిసరిగా షుగర్ వ్యాధికి లోనయ్యే అవకాశం వుంది.

బి) ఇద్దరి కుటుంబాల్లోనూ షుగర్ వ్యాధి వున్న వారు వుండి, ఆ భార్యాభర్తలు ఇద్దర్లోనూ ఒకరు షుగర్ రోగి అయినప్పుడు కూడా వారికి పుట్టే సంతానంలో కొందరు తప్పనిసరిగా షుగర్ వ్యాధికి లోనయ్యే అవకాశం వుంది.

సి) మేనరికాలు జరిగినప్పుడు ఆ కుటుంబాలు షుగర్ వ్యాధి వున్న కుటుంబాలైతే తప్పకుండా పై విషయాలన్నీ వర్తిస్తాయి.

డి) వంశపారంపర్యంగా షుగర్ వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశం వున్న వ్యక్తులు తమ జాగ్రత్తలో తాము వుంటే ఈ వ్యాధిని మరికొంత కాలం వాయిదా వేయవచ్చు లేదా పూర్తిగా జయించవచ్చు కూడా!!

మానసిక ఆందోళన, ఉద్వేగాలు షుగర్ వ్యాధిని ప్రభావితం చేస్తాయా?

ఈ విషయం గురించి ఈ పుస్తకంలో పదేపదే హెచ్చరించడం జరిగింది.

1) మానసిక ఆందోళన, చింత, శోకం, దుఃఖం, భయం, దిగులు వంటివి

షుగర్ వ్యాధిని తప్పకుండా ప్రభావితం చేస్తాయి.

2) ఎన్ని మందులు వాడ్తున్నా, ఎంత ఆహార జాగ్రత్తలు తీసుకొంటున్నా ఇంకా రక్తంలో షుగర్ నిల్వలు కంట్రోల్లోకి రావడం లేదంటే ఆ వ్యక్తి తీవ్రమైన మానసిక ఆందోళనలో గానీ, "స్ట్రెస్"లో గానీ, డిప్రెషన్‌లో గానీ వున్నాడేమో ఒకసారి ఆలోచించవలసి వుంటుంది.

3) ఎప్పుడూ ఎడతెగక పారే ఏరులా దిగులుతో కూడిన ఆలోచనల ప్రవాహం బుర్రని ముంచెత్తుతున్న వ్యక్తులకు కనీసం ఇరవై సంవత్సరాల తర్వాత రావలసిన షుగర్ వ్యాధి కాంప్లికేషన్లు ఇప్పుడే రావడం మొదలౌతుంటాయి కూడా!!

4) ఇలాంటి మనోఉద్వేగాలు, దిగుళ్ళు ఎక్కువగా వున్న కాలంలో షుగర్ వ్యాధిని మొదటిసారిగా కనుగొన్న సందర్భాలు చాలామంది విషయంలో మనకు కన్పిస్తాయి.

5) కాబట్టి నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానం, అతి సున్నితమైన మనస్తత్వం, చిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలోంచి చూసి ఆందోళన చెందే వ్యక్తులకు షుగర్ వ్యాధి ఒక శాపంలాగా పరిణమించే అవకాశం వుందని మరీ మరీ హెచ్చరించవలసి వుంది!

ఎక్కువ తిన్నప్పుడు ఎక్కువ మందుబిళ్ళలు వేసుకొంటే సరిపోతుందా?

ఇదో డొంకతిరుగుడు ఆలోచన! ఎవరింటికైనా చుట్టం చూపుగా వెళ్ళాం అనుకోండి. - అతి(ధి) మర్యాదలు చేస్తుంటారు. ఏం ఫర్వాలేదు- ఇంకో స్వీట్ తినండి! షుగర్ జబ్బేం చేస్తుందండీ- కావాలంటే ఇంకో బిళ్ళ పెంచి వేసుకొంటాం..." అని మనల్ని బలవంతం చేస్తుంటారు.

వీళ్ళకి ఏ భాషలో చెప్పినా అర్థం కాదు! మనం కూడా, ఆ మాత్రం భరోసా దొరికేసరికి కొంచెం పట్టు సడలించి మరో స్వీట్ లాగించేయాలనే చూస్తాం.

ఇలా తిండిని కంట్రోల్ చెయ్యకుండా, మనంత మనంగా మందుల మోతాదుని ఇష్టం వచ్చినట్లు పెంచుతూ, తగ్గిస్తూ వుంటే, మనం తీసుకొనేది చికిత్సా కాదు- ఇచ్చేది వైద్యమూ కాదు.

ఇలా చేసినందువలన షుగర్ వ్యాధి మొండి వ్యాధిగా మారిపోతుంది. ఆహారపు జాగ్రత్తల్ని విడువకండి. తిన్నాం కదా! - అని మందుల మోతాదు పెంచకండి!

"ఈ గోలంతా ఎందుకూ? ఉపవాసాలుంటే సరి" - అనుకోవడం కరక్టేనా?

ఈ ఉపవాసాల పనిని షుగర్ వ్యాధికి రావడానికి ముందు చేసి ఉంటే స్థూలకాయముండేది కాదు, షుగర్ వ్యాధీ వుండేది కాదు.

ఇప్పుడంతా అయిపోయింది. షుగర్ వ్యాధి వచ్చేసింది. ఇంక చేయవలసిందాని

గురించి ఆలోచించాలి మనం!

స్థూలకాయం వున్నవారైతే షుగర్ వ్యాధిలో మధ్య మధ్య ఒక పూట భోజనం ఎగగొట్టి ఉపవాసాలుండడం అవసరమే అవుతుంది. ఉపవాసం అంటే, అన్నానికి బదులు, ఇడ్లీ, అట్లు, పూరీలు, ఉప్మాలు తింటే అందువలన ఉపయోగం కన్నా హానే ఎక్కువగా జరుగుతుంది.

అసలే నీరసం, ఆపైన చిక్కిపోయి బలహీనంగా వున్న వ్యక్తులు ఉపవాసాలు వుండకుండా వుంటేనే ఎంతో మంచిది.

షుగర్ వ్యాధి తీవ్రంగా వున్నప్పుడు మందులు ఎక్కువ సంఖ్యలో వాడవలసి వచ్చినప్పుడు, ఆహార నియంత్రణ తప్పనిసరి అవుతుంది!

మధుమేహ రోగుల కోసం ప్రత్యేక ఆహారం వంటిది ఏదైనా వుందా?

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారికి ప్రత్యేకమైన ఆహారం అనేది ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవలసిన విషయం. అందుకు కొన్ని సూచనలు :

- శరీరం బరువును బట్టి ఎన్ని కేలరీలు వరకూ ఆహారాన్ని తీసుకోవచ్చు- ఎంత ఆహారాన్ని తగ్గించి తినాలి- ఎంతవరకూ వేటి వేటిని తీసుకోవచ్చు- అనే సంగతుల్ని అంచనా వేసుకోండి.
- మీ శరీరానికి మీరు కల్గిస్తున్న శ్రమని బట్టి ఎన్ని కేలరీల ఆహారం తీసుకోవాలో అంచనా కట్టండి.
- మీ ఇంట్లో పనిమనిషి ఎంత పనిచేస్తుందో అంచనా కట్టి, అంత జీతం ఎలా ఇస్తారో అలాగే, మీ శరీరం మీ కోసం ఎంత శ్రమపడ్తుందో అంచనా కట్టి, దానికి తగినంత ఆహారాన్ని మాత్రమే అందించండి. పని తక్కువ, ఆహారం ఎక్కువ అయితే, ఉత్పత్తి తక్కువ జీతాలు ఎక్కువ ఇచ్చే కంపెనీ లాగే... ఇలా.. దివాళా తీస్తుంది శరీరం అని గుర్తించండి.

షుగర్ వ్యాధిలో "తింటే విషం" అనదగిన ఆహారపదార్థాలు ఏమిటీ?

ఈ ప్రశ్నకు ఠక్కున సమాధానం చెప్పెయ్యగలరు ఎవరైనా- స్వీట్లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, తేనె వంటి తీపి పదార్థాలన్నీ అని!

ఇలాగే, పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా వుండే దుంపకూరలు, బియ్యం, బార్లి, సగ్గుబియ్యం, మొక్కజొన్నలు వంటివి బాగా తగ్గించి వాడుకోవడం గురించి మీకు ప్రత్యేకంగా గుర్తుచేయవలసిన అవసరం లేదు.

పిండి పదార్థాలు (కార్బొహైడ్రేట్లను) జీర్ణం చేసుకునే శక్తి షుగర్ వ్యాధి వచ్చినవారికి చాలా తక్కువగా వుంటుందని అర్థం చేసుకోండి.

రక్తంలో షుగర్ ఎక్కువగా వుండటం, మూత్రం ద్వారా షుగర్ కొద్దికొద్దిగా లీక్ అయి బైటకు పోవడం, కొవ్వు పదార్థాలు సక్రమంగా జీర్ణం అయ్యే స్థితి తగ్గిపోవడం వలన పిండి పదార్థాల ఒత్తిడి పెరిగినట్లయితే షుగర్ రోగుల్లో ఒక దశకు వచ్చే సరికి "కీటోసిస్" అనే విష లక్షణం పెరిగిపోయి ప్రాణాపాయ స్థితి ఏర్పడే అవకాశం వుంది.

అందుకని, త్వరగా రక్తంలో కలిసిపోయే కూల్‌డ్రింక్‌లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, నూనెపదార్థాలు, బంగాళాదుంపల చిప్స్, చేమదుంపలకూర, కాఫీ, టీ, పాయసం వగైరాలు వేగంగా షుగర్ వ్యాధిలో విషలక్షణాలు వ్యాపించడానికి దోహదపడతాయని గుర్తించండి.

వీటన్నింటితో పాటు ఆయుర్వేద శాస్త్రం చేస్తున్న హెచ్చరిక – చింతపండు బాగా వేసి వండిన వంటలు – సాంబారు, పులుసు, పులిహార ఇలాంటి వస్తువులు, పులిసినవి, పులియబెట్టినవీ, ఊరగాయలు కూడా షుగర్ వ్యాధిలో సహజంగానే విషలక్షణాల్ని పెంచి పోషిస్తాయి. వాటిని ఆపడం అవసరం.

అయితే, తినకూడనివి తినడం ఆపేసినంత మాత్రాన షుగర్‌వ్యాధి ఆటోమేటిక్‌గా తగ్గిపోతుంది – అని అత్యాశపడనవసరం లేదు.

వీటిని కొనసాగిస్తుంటే కొంపలంటుకుంటాయి. ఆపేయగలిగితే, పెద్దప్రమాదాలు త్వరగా జరగకుండా నివారించగలుగుతాం. లేదా వాయిదా వేయగలుగుతాం!!

వీటన్నింటిద్వారా ఎన్ని కేలరీలను తీసుకొంటున్నాం, ఎంత ఖర్చుపెడ్తున్నాం అనేది ఎప్పటికైనా ప్రతిఒక్కరూ ఆలోచించ వలసిన విషయం!!

షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లోనే వుందని రోగి తెలుసుకోవడానికి ఉపాయాలేమైనా ఉన్నాయా?

షుగర్ రోగి డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు వెళ్తాడు. డాక్టర్ గారు అన్ని పరీక్షలు చేయించి, షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్ కోసం తగిన జాగ్రత్తలన్ని చెప్పి, మందులు రాసిచ్చి పంపుతారు. ఓ నెలరోజులు వాడి మళ్ళీ రమ్మని చెప్తారు. నెల తర్వాత వెడితే "మొదట మీరు వచ్చినప్పుడు కన్నా రక్తంలో షుగర్ బాగా తగ్గింది. ఇంక జాగ్రత్తగా వుంటూ, ఇవే మందులు కంటిన్యూ చేయండి" అని చెప్తారు. ఇది రొటీన్‌గా జరిగే విషయమే! కానీ, లేబరేటరీల వాళ్ళు వేసిచ్చిన అంకెలు చూసి షుగర్ లేక పెరిగిందో నిర్ధారించుకోవడమేనా? లేక రోగి పరిశీలించి అర్థం చేసుకోవడానికి ఏమైనా ఉపాయాలున్నాయా? అనేది ప్రస్తుతం మనం చర్చిస్తున్న అంశం!

రక్తంలో షుగర్ తగ్గుతుంటే, ఆ తగ్గుతున్న వైనం రోగికి ప్రత్యక్షంగా అనుభవంలోకి వస్తుంది, శరీరంలో తేలికదనం క్రమేణా ఏర్పడటం మొదలౌతుంది.

దప్పిక, అతి ఆకలి, బరువు తగ్గిపోవడం అమితమైన నిస్త్రాణం, నీరసం వంటివి క్రమేణా తగ్గుముఖం పట్టడం మొదలౌతాయి.

తరచూ మూత్రంలో షుగర్ పరీక్ష చేయిస్తూ వుంటే, రక్తంలోంచి లీక్ అవుతున్న షుగర్ తగ్గుతుందో లేదో అర్థం అవుతుంది.

మీ శరీరంలో ఈ మార్పులేమీ లేకుండా కేవలం లేబరేటరీల రిపోర్టులే తగ్గినట్లు సూచిస్తుంటే ఆ విషయాన్ని మీరు మీ డాక్టర్‌గారికి స్పష్టంగా తెలియజేయండి. అందుకు కారణాలు గురించి ఆయన ఆలోచించేందుకు అవకాశం వుంటుంది.

షుగర్ వ్యాధికీ, కేలరీలకూ బాదరాయణ సంబంధం ఏమిటి?

ఇది నిజంగా బాదరాయణ సంబంధమే! ఒకాయన నేరుగా ఇంట్లోకి వచ్చేసి, కాళ్ళు, చేతులు కడుక్కొని వచ్చి భోజనానికి కూర్చుని వడ్డించమన్నాడట. "అయ్యా! ఇంతకీ తమరెవరూ? తమకూ మాకూ గల సంబంధం ఏమిటీ" అనడిగారట ఆ ఇంటివాళ్ళు!

దానికి ఆయన చెప్పిన సమాధానం నా బండి చక్రాలు రేగు చెక్కతో తయారయ్యాయి. మీ దొడ్లో రేగు చెట్టు వుంది. ఇంతకన్న మీకూ మాకు సంబంధం ఏం కావాలి? అని ప్రశ్నించాడట ఆ ఆగంతకుడు.

బదరి అంటే రేగుచెట్టు. ఇదీ బాదరాయణ సంబంధం అంటే.

కేలరీలకు షుగర్ వ్యాధికి ఇలాంటి సంబంధమే వుంటుంది.

మనం ఎన్ని కేలరీలు తీసుకొంటున్నాం. - అందులో ఎన్నింటిని శరీర శ్రమద్వారా ఖర్చు చేస్తున్నాం అనేది అసలు ప్రశ్న.

కేలరీలు తీసుకోవడానికి, కేలరీలు ఖర్చు పెట్టడానికి మధ్య తేడాయే పరోక్షంగా షుగర్ వ్యాధికి దారితీస్తోంది. ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకొంటూ తక్కువ కేలరీలు ఖర్చు పెట్టడం వలన శరీరంలో కేలరీలు అధికంగా నిల్వవుండి పోతున్నాయి. ఇవన్నీ స్థూలకాయం రావడానికి కారణం అవుతున్నాయి. ఇంతవరకూ జరుగుతున్న ఈ కథలో తగుదునమ్మా అంటూ షుగర్ వ్యాధి బాదరాయణ సంబంధం కలుపుకుంటూ వచ్చి చేర్తోంది. ఈ విషయాన్ని గమనించండి.

1. షుగర్ వ్యాధిలో కేలరీల ఖర్చుని దృష్టిలో పెట్టుకొని, ఆహారం తీసుకొనే విషయంలో జాగ్రత్తలు అవసరం అవుతుంటాయి.

2. స్థూలకాయం తగ్గి, బరువు కంట్రోల్లోకి వస్తే గ్లూకోజ్ రక్తంలో పెరిగిపోయే పరిస్థితి కూడా అదుపులోకి వస్తుంది.

అలా అదుపులోకి రావడాన్ని 'గ్లూకోజ్ టోలరెన్స్' అనీ, అదుపులో లేకపోవడాన్ని 'గ్లూకోజ్ ఇన్‌టోలరెన్స్' అనీ అంటారు. బరువు తగ్గితే గ్లూకోజ్ టోలరెన్సీ పెరిగి

షుగర్ వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుందన్నమాట!

3. ఇంతకీ కేలరీల వినియోగం తగ్గి, స్థూలకాయం ఎందుకేర్పడుతుందో ముందుగా మనం ఆలోచించాలి కదా...! పేంక్రియాజ్ అవయవం ఇన్సులిన్‌ని తగినంతగా ఉత్పత్తి చెయ్యలేకపోతే, కేలరీలు శక్తిగా మారడం తగ్గి, శరీరంలో మిగిలిపోయి స్థూలకాయం తెస్తున్నాయి.

4. షుగర్‌వ్యాధికి మందులు మొదలుపెట్టిన తర్వాత చాలామంది చిక్కి సన్నబడటం కూడా మనం గమనిస్తుంటాము. ఇందుకు ముఖ్యంగా రెండు కారణాలు ఆహారంలో కొన్ని నియమాలు, పథ్యాలు, జాగ్రత్తలు పాటించడం ఒక కారణం. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి శరీరంలో మళ్ళీ నార్మల్‌కి రావడం వలన కేలరీల వినియోగం చక్కగా జరిగిపోవడంతో నెమ్మదిగా పూర్వపు పరిస్థితి ఏర్పడి, లావుతగ్గి, శరీరం తేలికగా అవుతుంది. దీన్ని చూసుకొని, షుగర్ వ్యాధిలో మనుషులు చిక్కిపోతారని చాలామంది అపోహ పడ్తుంటారు.

5. కాబట్టి షుగర్‌వ్యాధికీ, కేలరీల వినియోగానికి ఖచ్చితమైన సంబంధం వుందని మనం అర్థం చేసుకోవాలి!!

షుగర్ రోగులు బరువు తగ్గే మందులు వాడవచ్చునా?

బరువు తగ్గేందుకు అవకాశం లేని ఏ ఉపాయాన్నయినా షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు పాటించడంలో తప్పులేదు.

అయితే, బరువు తగ్గేందుకు ఆధునిక వైద్యంలో చెప్పుకోతగ్గ ఔషధాలు లేవు. వాటివలన అలవాటు పడిపోవడం, నాడీవ్యవస్థని అతిగా స్పందింపచేయడం వంటి ప్రమాదాలు కూడా వున్నాయని అల్లోపతి వైద్యగ్రంథాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి.

అందుకని బరువుని దృష్టిలో పెట్టుకొని కేలరీల కొలతని అంచనా వేసుకొంటూ జాగ్రత్తగా ఆహారం తీసుకోవాలని చక్కగా సూచిస్తోంది వైద్యశాస్త్రం.

మందుల వాడకం కన్నా ఇది శ్రేయస్కరమైన ఉపాయం!

అయితే, బరువు తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడే ఆయుర్వేద ఔషధాలను షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు నిరభ్యంతరంగా వాడుకోవచ్చు.

వాటిలో శిలాజిత్, గుగ్గులు, వాయువిడంగాలు – ఇలాంటివి షుగర్ వ్యాధి తగ్గడానికి కూడా ఔషధాలుగా ఉపయోగపడేవే! ముఖ్యంగా 'శిలాజిత్' గురించి మనం "శివగుటిక" ప్రస్తావనలో మొదటి పేజీలోనే చర్చించుకున్నాం.

మూత్రంలో షుగర్‌ని ఎప్పుడెప్పుడు పరీక్ష చేయించుకోవాల్సి వుంటుంది?

– మూత్రంలో షుగర్‌ని రోజూ ఇంట్లోనే పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం.

– ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత ఖాళీ కడుపునే రెండవసారి పోసే మూత్రాన్ని పరీక్ష చేయిస్తే మంచిదని డాక్టర్లు చెప్తున్నారు.

– అలాగే మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత రెండు గంటల వ్యవధి ఇచ్చి అప్పుడు కూడా మూత్రం పరీక్ష చేయించండి.

– మూత్రం పూర్తి విశ్లేషణ (Complete Urine Analysis) కూడా తరచూ చేయిస్తూ వుంటే, మూత్రపిండాల పనితీరు మనకు అర్థం అవుతుంది.

– మూత్రంలో ఆమ్లగుణాలు ఎక్కువగా పెరిగితే "ఎసిడోసిస్" అంటారు. అది ప్రాణాపాయస్థితికి దారి తీస్తుంది. అలాగే ఆల్బుమిన్ అతిగా పోయినా ప్రమాదమే! చీముకణాలు రక్తకణాలు, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు... ఇవన్నీ తరచూ మూత్రపరీక్ష చేయిస్తూ వుంటేనే తెలుస్తాయి.

మూత్రంలో షుగర్ పరీక్ష ఇంట్లోనే చేసుకోవడం ఎలా?

ఇది చాలా తేలిక పరీక్ష! రోగి తనంత తానుగా మూత్రంలో షుగర్ ఎంతస్థాయిలో వుంటుందో పరీక్ష చేసుకోవడం చాలా సులభం.

– ఈ మూత్ర పరీక్షని బెనెడిక్ట్ పరీక్ష అంటారు.

– ఇందుకోసం బెనెడిక్ట్ సొల్యూషన్ అనే ద్రావణం, ఓ పరీక్ష నాళిక, దాన్ని పట్టుకొనే హోల్టర్, ఓ స్పిరిట్ దీపం అందులోకి సర్జికల్ స్పిరిట్... ఇవీ ఈ పరీక్షకు కావలసిన సరంజామా. ఇవన్నీ మందుల షాపుల్లో దొరికేవే!

– 1 చెంచా బెనెడిక్ట్ సొల్యూషన్ని పరీక్ష నాళికలోకి తీసుకొని అందులో ఎనిమిది చుక్కలు మూత్రం వేసి స్పిరిట్ దీపం మీద 5 నిమిషాల సేపు వేడి చేయండి. వేడి చేసేప్పుడు మూత్రం మాత్రం బైటకు పొంగిపోకుండా జాగ్రత్తపడండి. పొంగుతున్నప్పుడు మంట మీద నుండి పక్కకు తీస్తే పొంగు తగ్గిపోతుంది.

– మరో ఐదు నిమిషాల పాటు చల్లారనీయండి.

– బెనెడిక్ట్ సొల్యూషన్ నీలం రంగులో వుంటుంది. మూత్రం వేడి చేసి చూసిన తర్వాత కూడా రంగు మారకపోతే ఆ మూత్రంలో షుగర్ లేదన్నమాట! 'నిల్' అని రాసుకోండి.

– ఈ సొల్యూషన్ లేత ఆకుపచ్చ రంగులోకి మారితే కొద్దిగా షుగర్ వుందనీ, (Traces) ముదురు ఆకుపచ్చ రంగు అయితే అరశాతం (+) షుగర్ వుందనీ, పసుపురంగు (++) 1 శాతం షుగర్ వుందనీ, ఎరుపు కలిసిన ముదురు పసుపు రంగు (+++) 2 శాతం వుందని, ఇటుకరాయి రంగులోకి గాని, ముదురు గోధుమరంగులోకి గాని వున్నప్పుడు 2 శాతం కన్నా ఎక్కువ (++++) వుందనీ అర్థం.

– ఇప్పుడు బజార్లో మూత్ర పరీక్ష చేస్తే స్ట్రిప్స్ దొరుకుతున్నాయి. ఇవి కొంచెం ఖరీదుతో కూడుకున్న వ్యవహారం మూత్రంలో ముంచి, బైటకు తీసి చూస్తే రంగు మారి కన్పిస్తుంది... షుగర్ వుంటే! దీన్ని "Clini Test" అని పిలుస్తారు.

– ఈ రెండు పరీక్షల్లో బెనెడిక్ట్ పరీక్ష చాలా కాలంగా అలవాటుగా వుంది. ఖర్చు తక్కువ. కానీ, "క్లినిటెస్ట్" తేలికగా అవుతుంది. రిజల్ట్ ఖచ్చితంగా వుంటుంది. ముఖ్యంగా షుగర్ వున్నదా లేదా– అని తేల్చడానికి బెనెడిక్ట్స్ కన్నా క్లినిటెస్ట్ మీద ఆధారపడటమే మంచిది.

రక్త పరీక్ష కూడా ఇంట్లో చేసుకోవచ్చా?

నిజానికి ఇవేమీ బ్రహ్మవిద్యలు కావు. ఎవరైనా చూసుకోవచ్చు. ఈ 2002 సంవత్సరం రేట్లని బట్టి ఇంచుమించుగా ఐదువేల రూపాయలకు గ్లూకోమీటర్ (ఫారిన్‌ది) బజార్లో దొరుకుతుంది. అయితే దానికి వాడే స్ట్రిప్స్ ఇంచుమించు వెయ్యిరూపాయలకు 50 వరకూ వస్తాయి.

ఏతావాత 20 నుంచి 25 రూపాయల వరకూ మీరు ఇంట్లో పరీక్ష చేసుకున్నా రక్తంలో షుగర్ చూడడానికి మీకు ఖర్చు అవుతుంది.

ఇది ఇంట్లోంచి మాటిమాటికీ లేబరేటరీల కోసం బైటకు రోగిని తీసుకురాలేని పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో వాడుకోవడానికి పనికొస్తుంది.

ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ ఎంత మోతాదులో చేసుకోవాలో తెలుసుకోవడానికి ఎప్పటికప్పుడు రక్తంలో షుగర్‌ని అంచనా వేసుకొనేందుకు ఈ గ్లూకోమీటర్ రోగికి తక్షణం ఉపయోగపడ్తుంది.

మళ్ళీ ఏ నెలరోజులకో లేబరేటరీకి వెళ్ళి పరీక్ష చేయించుకొంటూ వుంటాం... అందాకా, మనం ఎంతమేర జాగ్రత్తగా వుండాలో తెలుసుకోవడానికి కూడా ఇంట్లో గ్లూకోమీటర్ సాయపడుతుంది.

సద్వినియోగం చేసుకోగలవారికి ఇది నిజంగా మంచి ఉపయోగకర సాధనం.

24 గంటల వ్యవధిలో రక్తంలో గ్లూకోజ్, ఆయా వేళల్ని బట్టి 75 నుంచి 120 మి.గ్రా. కొలతలో నడుస్తూ వుంటే రోగి "సేఫ్"గా వున్నట్టే లెక్క!

లేబరేటరీ రిపోర్టుల్లో తేడాలుంటాయా?

ఒకేరోజు ఒక వేళలో రెండు లేబరేటరీల్లో రక్తపరీక్ష చేయిస్తే రెండు వేర్వేరుగా రిపోర్టులు వచ్చినప్పుడు మనం సహజంగానే కంగారుపడతాం. ఎవరి రిపోర్ట్‌ని నమ్మాలో తెలియని స్థితిలో వుంటాం.

రెండు లేబరేటరీలూ వేర్వేరు పద్ధతుల్లో పరీక్షలు చేసి వుండవచ్చు. అయితే,

ఒకో పద్ధతి పరీక్ష ఒకో రకమైన "నార్మల్ వాల్యూ" వుంటుంది. దాన్ని మనం అడిగి తెలుసుకోవాలి.

ఏ పద్ధతిలో చూసినా 5 శాతం కంటే తేడా వుండటానికి వీల్లేదు.

ఇలాంటప్పుడు స్వంతంగా గ్లూకోమీటర్ వుంటే బావుందు అనిపిస్తుంది. కానీ, ఈ గ్లూకోమీటర్ మీద కూడా అన్నివేళలా ఆధారపడటానికి వీల్లేదు. ఇది ఒక్కోసారి ఎక్కువ రిజల్ట్ చూపించే అవకాశం వుంది. ఇలా ఎక్కువ చూపించినప్పుడు ఖంగారు పడకుండా బైట లేబరేటరీలో మళ్ళీ పరీక్ష చేయించి నిర్ధారించుకోవడం అవసరం. ఏతావాతా నమ్మకమైన లేబరేటరీ పైన ఆధారపడటం తప్ప మనం చెయ్యగల్గిందేమీ లేదు.

మూత్రంలో పరీక్ష విషయంలో కూడా స్ట్రిప్స్ ద్వారా చూసేప్పుడు ఇలాంటి మీమాంస అప్పుడప్పుడూ వస్తుంది.

'సి' విటమిన్ వాడకం, యాంటీబయాటిక్స్ వాడకం, ఎనల్జిన్, పారాసిటమాల్ వంటి మందుల వాడకం, మూత్రం అధికంగా నడిపించే ఔషధాల (Diuretics) వాడకం- ఇలాంటప్పుడు మూత్రంలో షుగర్‌ని స్ట్రిప్‌తో పరీక్ష చేయిస్తే తప్పు రిజల్ట్ వచ్చే అవకాశం వుంది. అందుకని ఇలాంటి రోగులకు బెనెడిక్ట్స్ పద్ధతిలో మూత్ర పరీక్ష చేయించడమే మంచిది.

షుగర్ వ్యాధిలో కీళ్ళ నొప్పలు ఎందుకొస్తాయి?

సాధారణంగా ఎక్కువమంది షుగర్ రోగులు కాళ్ళు నొప్పులుగా వున్నాయంటూ డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వచ్చి పరీక్ష చేయించుకొన్నప్పుడే షుగర్ వ్యాధి బైటపడిన సందర్భాలు ఎక్కువగా వున్నాయి.

రోగి తెలుసుకోకపోయినా, ఈ వ్యాధి ఆలోచనలో చాలా కాలంగా నిలబడి వుండవచ్చు కూడా!

చాలాకాలం షుగర్ వ్యాధికి చికిత్స తీసుకోకుండా అశ్రద్ధ చేసినందువలన- అది తెలిసిగానీ, తెలియకగానీ- ఏకంగా ఉపద్రవాలు ముంచుకొచ్చిన తర్వాత ఆ రోగిలో షుగర్ వ్యాధిని కనుక్కోవడం జరిగిందన్నమాట! చాలామంది ఇలాంటివారున్నారు.

షుగర్ వ్యాధి వుందనిచెప్పినా, పట్టించుకోకుండా, మళ్ళీ ఏ డాక్టర్ గారికి చూపించుకోకుండా, సంవత్సరాల తరబడీ బండిని లాగించేయాలని చూసేవారే ఎక్కువమంది వున్నారనడంలో సందేహం లేదు.

సరే, ఇంతకీ కీళ్ళనొప్పులు, పిక్కలనొప్పులు, కండరాలలోంచి పోట్లు, కాళ్ళు నమిలేస్తున్నట్లున్నాయి... మెలిపెడ్తున్నాయి- ఇలా రకరకాల పేర్లతో చెప్పే ఈ బాధని CRAMPS అంటారు.

ఇవి రాత్రిపూట వాతపువేళల్లో మరింత ఎక్కువగా వుంటాయి.

ఈ "క్రాంప్స్" రావడానికి కూడా కారణం శరీరంపై పొరలకు సరఫరా అయ్యే నాడీవ్యవస్థ, రక్తనాళాలు సక్రమంగా పనిచేయకపోవడమే కారణం.

షుగర్ నిల్వలు రక్తంలో కంట్రోల్లోనే వున్నప్పటికీ కూడా ఒక్కోసారి ఈ ఉపద్రవాలు తప్పకపోవచ్చు ఎందుకంటే, రక్తంలో షుగర్ తక్కువగా ఉండేలా చూడటంలో మనం విజయం సాధించాం గానీ, ఆ షుగర్‌ని శక్తిగా మార్పిడి చేసే విషయంలో మనం చేయగలిగింది ఏమీ లేకపోవడాన తక్కువ శక్తి ఉత్పత్తి జరిగి, తక్కువ శక్తి సరఫరా కావడం వలన నరాలు శక్తిహీనమై ఈ పరిస్థితి వస్తుంది.

ఈ కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గడానికి నాడీవ్యవస్థని సుసంపన్నం చేసే ఔషధాలు వాడుతుంటారు. "కార్బా మెజపైన్" అనే మందు బ్రెయిన్ వ్యాధులపైన పనిచేస్తుంది. దీన్ని ఈ నొప్పులు తగ్గడానికి వాడిస్తుంటారు. "సార్బినిల్" అనే మందుని కొత్తగా వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఆయుర్వేదంలో విషముష్టి కలిసిన ఔషధాలు ఈ పరిస్థితుల్లో బాగా పనిచేస్తాయి. "గగనాది వటి" అనే ఔషధాన్ని వాడ్తూ వుంటే నొప్పులు కంట్రోల్లో వుంటాయి. శివగుటికని వాడ్తుంటే నాడీవ్యవస్థ పదిలంగా వుంటుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటున్నాయని ఎలా తెలుసుకోవాలి?

షుగర్ వ్యాధిలో కళ్ళు, గుండె, మెదడు చర్మం వీటితో పాటు మూత్రపిండాలు త్వరగా దెబ్బతినే అవకాశం వుంది.

రోగం ముదుర్తున్న కొద్దీ ఈ అవయవాలలో ఏదో ఒక కాంప్లికేషన్ రావడం మామూలైపోతూ వుంటుంది.

మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటున్నప్పుడు, మూత్రం నడిచే తీరులో చాలా మార్పు కన్పిస్తుంది. వంటికి నీరు పట్టడం, మూత్ర పరీక్షలో "ఆల్బుమిన్" ఎక్కువగా పోతుండటం రక్తంలో యూరియా, క్రియెటినిన్ వంటివి పెరగడం ఇవన్నీ మూత్రపిండాల వ్యాధులను సూచించే అంశాలు.

24 గంటల పాటు రోగి మూత్రాన్ని ఒక డబ్బాలో పోయించి, ఆ మొత్తం మూత్రంలో ఎంత ప్రోటీన్ వుందో పరీక్ష చేసి మూత్రపిండాల స్థితిని అంచనా వేస్తారు వైద్యులు.

షుగర్ వ్యాధిలో కంటి పనితీరుని అంచనా వేయడం ఎలా?

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిందని తేలంగానే మొదట చేయవలసిన పని కంటి డాక్టర్ గారిని కలవడమే! సంవత్సరానికొకసారి కంటి డాక్టర్‌గారితో కళ్ళు పరీక్ష చేయించుకుంటూ వుంటే, తొలి దశలోనే షుగర్ వ్యాధి కారణంగా వచ్చే అనేక ఉపద్రవాల్ని కంటి పరీక్ష ద్వారా కనుగొని జాగ్రత్తపడేందుకు అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

కాలుగాని, వేలుగాని, పాదం గానీ తీసేయాల్సిన పరిస్థితులు షుగర్ వ్యాధిలో ఎందుకొస్తున్నాయి?

ఇంతకుముందే చెప్పుకున్నాం. గోరు గీసుకున్నంత పుండు కాలు తీసేసేదాకా వెళ్తుంది ఈ వ్యాధిలో... అని!

దానికి కారణం కాలుకి రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళం లోపల చిన్న అవరోధం ఏర్పడి, ఆ కాలుకి తగినంతగా రక్తసరఫరా జరగకపోవడం ఒక కారణం.

అంతేకాదు, శరీరం పైపైన వుండే రక్తనాళాలు (Peripheral Blood Vessels) దీర్ఘకాలం షుగర్ వ్యాధి వున్న వ్యక్తుల్లో శిథిలం అవుతాయి. (Degeneration) అలాంటప్పుడు కాళ్ళకు తగినంత రక్తం అందక, తిమ్మిరెక్కడం, మొద్దుబారడం, స్పర్శ తెలియకపోవడం, కాలినా తెగినా తెలియకపోవడం లాంటివి జరుగుతాయి. ఆ కాలికే పుండు పడిందనుకోండి. ఆ పుండు ఏర్పడిన భాగానికి తగినంత రక్తం సరఫరా జరగకపోవడాన ఆ భాగం అంతా కుళ్ళినట్లయిపోతుంది. "గాంగ్రీన్" ఏర్పడిందంటారు ఈ పరిస్థితిని. క్రమేణా మాడని ఈ పుండు కండ లోపలికి విస్తరించి ఎముక వెంబడి కాలంతా పాకుతుంది. మొత్తం కాలంతా కుళ్ళిపోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇదీ కాలు తీసేయాల్సిన పరిస్థితికి రావడానికి కారణం.

అందుకే, ముందే మేల్కొని వేలు మీదో, పాదం మీదో గాంగ్రీన్ ఏర్పడినప్పుడు అంత వరకూ తేసేయిస్తే అది కాలుపై దాకా పాకకుండా నిరోధించగల్గిన వాళ్ళం అవుతాం.

షుగర్ వ్యాధిలో కడుపులోకి వాడే మందులు ఎంతవరకూ ఉపయోగపడతాయి?

షుగర్ వ్యాధికి చికిత్స చాలా విచిత్రంగా వుంటుంది. రక్తంలో షుగర్ నిల్వలు పెరుగుతున్నాయి కాబట్టి, రక్తంలో షుగర్ శాతాన్ని తగ్గించే ఔషధాల్ని కడుపులోకి ఇస్తుంటారు వైద్యులు.

1) ఇక్కడ సున్నితమైన అంశం ఏమంటే, రక్తంలో షుగర్ తగ్గినంత మాత్రాన ఈ వ్యాధిలో ఏర్పడిన సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కారం వచ్చినట్టు కాదు.

రక్తంలో అధికంగా వున్న షుగర్ నిల్వలు శక్తిగా మారినప్పుడు శక్తి శరీరంలోని ప్రతి అణువణువుకూ సరఫరా అయినప్పుడు, శరీరం యావత్తూ శక్తిమంతం అయినప్పుడు నిజంగా ఈ సమస్యలు పరిష్కారం అయినట్లు! కేవలం రక్తంలో షుగర్‌ని తగ్గించేస్తే శక్తి మాటేమిటీ అనే ప్రశ్నకు సరి అయిన సమాధానం లేదు.

2) రక్తంలో షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గించేందుకు ఉపయోగించే ఔషధాల్ని "ఓరల్ హైపోగ్లయిసీమిక్ ఏజెంట్స్" అంటారు.

3) నలభై ఏళ్ళు పైబడిన వారికీ, ఇన్సులిన్ అవసరం పెద్దగా లేనివారికి మాత్రమే ఈ ఓరల్ హైపోగ్లయిసమిక్ ఏజెంట్స్ - అనే మందులు (డయానిల్, దయాబినేజ్ వగైరా) ఉపయోగపడతాయి. ఇవి కడుపులోకి తీసుకునేందుకు అనువుగా వుంటాయి.

4) ఇన్సులిన్ ఔషధాన్ని కేవలం ఇంజెక్షన్ ద్వారా తీసుకోవలసి వుంటుంది. ఇది కడుపులోకి తీసుకునే రూపంలో ఇంతవరకూ తయారుకాలేదు.

5) కొన్నేళ్ళపాటు ఈ ఓరల్ హైపోగ్లయిసీమిక్ మందులు వాడిన తర్వాత అవి పనిచేయని స్థితి రావచ్చు.

అలాంటప్పుడు ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ వాడటం తప్పనిసరి అవుతుంది.

షుగర్ రోగులందరూ ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు తప్పనిసరిగా తీసుకోవలసిన అవసరం వుందా?

శరీరంలో ఏమాత్రం ఇన్సులిన్ అనే రసాయన పదార్థం తయారుకానప్పుడు బైటనుంచి ఇన్సులిన్ ఔషధాన్ని ఇంజెక్షన్ రూపంలో ఇస్తున్నాం.

ఈ ఇన్సులిన్ ఔషధాన్ని కనుక్కోక పోయినట్లయితే షుగర్ వ్యాధికి విముక్తి అనేదే వుండేది కాదు.

- షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన చిన్నపిల్లల శరీరంలో స్వతహాగా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి ఉండదు కాబట్టి. వారికి ఇన్సులిన్‌ని బైటనుంచి ఇవ్వడం తప్పనిసరి అవుతుంది. పిల్లలకు షుగర్ వ్యాధి వస్తే, వారికి కడుపులోకి వాడే మందులు పెద్దగా ఉపయోగపడవు. అందుకని ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ తప్పనిసరి.

- షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన పెద్దవాళ్ళలో కూడా ఒక మోస్తరుగా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గినప్పుడు, అంతమేర కడుపులో వాడే మందులతో షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గించేస్తే శరీరంలో వున్న ఇన్సులిన్, మిగిలిన షుగర్‌ని శక్తిగా మార్చడానికి సరిపోతుంది. రోజులు గడిచిపోతుంటాయి.

కానీ, శరీరంలో ఇన్సులిన్ సహజంగా జరిగే ఉత్పత్తి తగ్గిపోతున్న కొద్దీ

కడుపులోకి వాడే మందుల వలన ప్రయోజనం కూడా తగ్గిపోతుంది. ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్‌లు నేరుగా ఇస్తే తప్ప ఉపయోగం కన్పించదు. దీన్నే ఇన్సులిన్ ఆధారిత షుగర్ వ్యాధి– IDDM అంటారు.

– ఏదో కొద్దిగా ఆహారంలో మార్పు, కాసింత వ్యాయామం– ఒకటీ– లేక రెండు మందు బిళ్ళల్తో షుగర్ వ్యాధిని కంట్రోల్లో వుంచుకోగల్గినంత కాలం ఇన్సులిన్ ఔషధాన్ని ఇవ్వవలసిన అవసరం వుండదు.

ఇన్సులిన్ అంటే ఏమిటి?

ఇన్సులిన్ అనేది ఒక ప్రొటీన్ పదార్థం. పాంక్రియాజ్ అనే అవయవం దీనిని ఉత్పత్తి చేస్తోంది. దాని వివరాలన్నీ ఈ పుస్తకంలో చాలా వివరంగా చర్చించాం.

ఈ ప్రొటీన్ పదార్థాన్ని కడుపులోకి తీసుకుంటే అది పేగుల్లోపలే నశించిపోతుంది. రక్తంలోకి వెళ్ళదు. అందుకని దీన్ని ఇంజెక్షన్ రూపంలో మాత్రమే ఇస్తారు.

చర్మంపై పొరల్లోపలకు మాత్రమే దిగేట్లు చిన్నసూదితో ఈ ఇంజెక్షన్ చేయవలసి వుంటుంది.

కడుపులో వాడే మందులు, ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్‌లు రెండూ ఒకేసారి వాడటం అవసరమా?

ఇవన్నీ చికిత్స చేసే వైద్యుడి పరిధిలోని అంశాలు! పాఠకులతో దీన్ని చర్చించడం దేనికంటే, తినకూడని వాటిని తిని ఇంకో బిళ్ళ అదనంగా వేసుకోవచ్చు అనో ఇంకో యూనిట్ ఇన్సులిన్ పెంచుకోవచ్చనో మనం ఆలోచించే ప్రమాదం వుంది కాబట్టి!

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారు రెండు రకాలుగా వుంటారు. 1) ఇన్సులిన్ తప్ప వేరే గత్యంతరం లేనివారు (Insulin Depending Diabetes (IDDM) 2) ఇన్సులిన్ లేకపోయినా కడుపులోకి మందులతో రక్తంలో షుగర్ శాతాన్ని తగ్గించుకొనేందుకు అవకాశం వున్నవారు (Non-Insulin Depending Diabetes mellity - NIDDM)

వీళ్ళలో రెండో కోవకి చెందిన వారికి షుగర్ శాతం మరి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు తాత్కాలికంగా ఇన్సులిన్ ఇవ్వడం, దాంతోపాటుగా కడుపులోకి మందులు వాడడం కూడా జరగుతూ వుంటుంది.

ఇన్సులిన్ తప్ప వేరే మార్గంలేని షుగర్ రోగులకు కడుపులోకి వాడే మందుల విషయం డాక్టర్‌గారి విచక్షణకు సంబంధించినది. షుగర్ నిల్వలు స్థిరంగా వుండేలా చేసే మందుల్ని ఇన్సులిన్‌తో పాటు కడుపులోకి వాడిస్తుంటారు.

ఒకసారి ఇన్సులిన్ ఇస్తే జీవితం అంతా ఇన్సులిన్ ఇవ్వాల్సి వుంటుందని భావన సరైనదేనా?

మనకి ఏ కష్టం వచ్చినా అది ఎవరో ఇతరుల వలనే వచ్చిందని, అందులో మన బాధ్యత ఏదీ లేదని చాలామంది తమ కష్టాలకు కారణాల్ని ఎదుటివాడి మీదకు నెట్టేస్తుంటారు.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం, ఆహారం విషయంలో పూర్తి నిర్లక్ష్యంగా వుండటం, మందుల్ని డాక్టర్గారు చెప్పిన రీతిలో కాకుండా ఇష్టారాజ్యంగా వాడటం ఇవన్నీ, షుగర్వ్యాధి ముదిరేలా చేసే కారణాలు. ఈ కారణంగా పాంక్రియాజ్ మీద ఒత్తిడి పెరిగి, ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మరింతగా పడిపోతుంది. ఎప్పుడయితే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి శరీరంలో బాగా పడిపోయిందో అప్పుడు తప్పనిసరిగా బైటనుంచి ఇన్సులిన్ను తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఇదీ ఇన్సులిన్ ఆధారిత షుగర్వ్యాధి (IDDM) చాలామంది ఇన్సులిన్ ఆధారిత షుగర్ రోగులు మొట్టమొదటిసారిగా తమకు ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ను రాసిచ్చిన డాక్టర్గారిని తిడుతూ వుంటారు. ఆయన తనకీ ఇంజెక్షన్ల ఖర్మాన్ని అన్యాయంగా అంటగట్టాడని! ఇలా ఆలోచించడమే అన్యాయం!

ఎప్పుడయితే కడుపులోకి వాడే షుగర్ మందుల్ని ఎన్నిరకాలుగా మార్చినా రక్తంలో షుగర్ నిల్వలపైన ప్రభావం చూపించలేకపోతున్నాయో, అప్పుడు ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ అవసరం మొదలయ్యిందని అర్థం!

ఇన్సులిన్ తప్పనిసరిగా అవసరమయ్యే పరిస్థితులు ఎలా ఉంటాయి?

ఇన్సులిన్ తప్పనిసరిగా అవసరమయ్యే పరిస్థితులు షుగర్ వ్యాధిని బట్టి వుంటాయి.

- ఇన్సులిన్ ఆధారిత షుగర్ వ్యాధి (IDDM) లో ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు తప్పనిసరి అవుతాయి.
- శరీరంలో సహజమైన ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి గణనీయంగా పడిపోయినందువలన ఏర్పడిన ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితుల్లో ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ అత్యవసరం అవుతుంది.
- బాగా సూక్ష్మజీవుల దోషాలు (Infections) జ్వరాలు, ఇతర వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు, ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ కూడా ఇవ్వాల్సి వస్తుంటుంది.
- ఆపరేషను జరుగుతున్నప్పుడు కూడా ఇన్సులిన్ అవసరం అవుతుంది.

✤ ఏ కారణం చేతనయినా రోగి తీవ్రమైన మానసిక ఆందోళనలకు గురి అయి దిగుల్లో కూరుకుపోతున్న పరిస్థితుల్లో కూడా ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ అవసరం అవుతూ ఉంటుంది.

ఈ పరిస్థితుల్లో మార్పు వచ్చి రాంగానే ఇన్సులిన్ ఇవ్వడం ఆపేస్తారు. అంతేగాని సరదాగా, అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా అదేపనిగా సూదులు పొడవాల్సిన అవసరం డాక్టరుకెందుకుంటుంది చెప్పండి!

అన్నీ మాన్పించి, నోరు కట్టేసి హింసిస్తున్నారని అకారణంగా డాక్టర్ల మీద మండిపడటమే గాని, ఇదంతా మీ మేలుకోరి, మీ ఆయుఃప్రమాణం పెంచాలని, మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలని మీరు మూలపడకుండా కడదాకా నడిపించాలనే డాక్టర్లు తాపత్రయపడ్తుంటారు.

అదీ సంగతి!

నల్లమందు, మార్ఫిన్ వంటి మాదకద్రవ్యాలకు అలవాటు పడ్డట్టు ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్‌కూ అలవాటు పడటం అనేది వుండదు.

ఇదీ గమనించండి!!

పొరబాటున ఇన్సులిన్ మోతాదు ఎక్కువ ఇచ్చేస్తే ఏమౌతుంది?

సొంతంగా ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ తీసుకునేవారికి ఇలాంటిది జరిగే అవకాశం ఉంది. కాంపౌండర్లపైన ఆధారపడి ఇంజెక్షన్ తీసుకునేప్పుడు కూడా ఇలా జరగవచ్చు. అందుకని స్పష్టంగా మోతాదుని నిర్ణయించుకుని, అంతే మోతాదు సిరంజిలో వుందని నిర్ధారించుకొని అప్పుడు ఇంజెక్షన్ తీసుకోవడం అవసరం.

మోతాదుకు మించిన ఇన్సులిన్ ఇస్తే ఏర్పడే పరిస్థితిని "హైపోగ్లయిసీమియా" అంటారు.

కడుపు ఖాళీ అయిపోవడం, ఆకలి నొప్పి అనిపించడం, చెమలు, దడ, వణుకు వంటి లక్షణాలతో ప్రారంభించి మత్తు ఏర్పడి, కోమాలోకి రోగి వెళ్ళిపోయే ప్రమాదం వుంది. ఊపిరి ఆడుతూ వుంటుంది గాని, శరీరం శవంలా బిగుసుకుపోయి, చల్లగా అయిపోతుంది. పిలిస్తే పలకటం బలవంతంగా నోరు విడదీసి చిక్కని పంచదార నీళ్ళు చెంచాతో కొద్దికొద్దిగా పోస్తే సాధారణంగా మెలకువలోకి వస్తారు.

అలారాకపోతే, వెంటనే డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు తీసుకువెళ్తే అత్యవసర చికిత్సలు చేస్తారు.

అందాక రాకుండా, ఇలాంటి పొరబాటు జరిగినప్పుడు వెంటనే మీ డాక్టర్‌గారికి

తెలియజేస్తే తగిన ముందు జాగ్రత్త చర్యలు ఆయన తీసుకునే అవకాశం ఉంది!!

షుగర్ వ్యాధిలో లైంగిక వాంఛ, లైంగిక శక్తి తగ్గిపోతాయా?

శరీరంలో ప్రతి అణువూ శక్తిహీనం కావడం అనేది షుగర్‌వ్యాధిలో ఒక ప్రధాన అంశం అయినప్పుడు లైంగిక శక్తి మాత్రం ఇందులో మినహాయింపు ఎలా అవుతుంది?

అయితే, షుగర్ వ్యాధిలో సహజంగా వుండే నిర్లిప్తత, నిరుత్సాహం, నిస్తేజం అనే అంశాలు లైంగిక విషయంలో కూడా వర్తిస్తాయి. ఇవి సైకోజెనిక్ - అంటే మనసుకు సంబంధించినవి. మానసికంగా ఉత్సాహం తగ్గిపోయి సెక్సు విషయంలో ఒక విధమైన నిరాసక్తత (Loss of Libido) ఏర్పడుతుంది.

షుగర్ కంట్రోల్లోకి వచ్చి, మళ్ళీ కాసింత ఆరోగ్యం చేకూరిన తర్వాత అన్ని పొటెన్సీలతో పాటు సెక్సుపొటెన్సీకూడా మామూలు స్థాయికి చేరుకొంటుంది.

కానీ, నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతినడం వలన దాని ప్రభావం, శరీరంలోకెల్లా సున్నితమైన నాడుల వలయాలున్న లైంగిక అవయవాలపైన పడ్తుంది. అందువలన షుగర్ వ్యాధి దీర్ఘకాలంగా వున్నప్పుడు లైంగిక సంతృప్తి తక్కువగా వుండటం, బలమైన కోరిక తగ్గిపోవడం, మునుపటి సమర్థత లోపించడం వంటివి జరిగే అవకాశాలున్నాయి.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు శివగుటిక, అశ్వగంధాదిచూర్ణం వంటివి ఈ పరిస్థితి రాకుండా చాలావరకూ కాపాడతాయి.

ఆయుర్వేదంలో కొలెస్టరాల్ కంట్రోల్

మనం ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నా, ఆ ఆహారంలో ఉండే ప్రతి పదార్థానికి ఓ ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనం, ఓ ప్రత్యేకమైన ప్రభావం తప్పకుండా ఉంటాయి.

ఈ ఆహార పదార్థం యొక్క ప్రయోజనాన్ని శరీరంమీద అది కల్గించే ప్రభావాన్ని ఇంగ్లీషు వైద్యులు విటమిన్లు, మినరల్స్, ప్రొటీన్లు ఫాట్స్ అనే కొవ్వు పదార్థాలు... ఇలా రకరకాల పోషక పదార్థాలు ఎంతెంత శాతం ఉన్నాయో గుణకారాలు వేసి దాని ప్రకారం దాని ప్రభావం మన శరీరం మీద ఎలా ఉంటుందో లెక్కగట్టి చెప్తుంటారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం తనదైన పద్ధతిలో ఒక్కో ద్రవ్యం యొక్క గుణగణాల్ని, దాని ప్రభావాన్ని వివరించింది.

1. ప్రతి పదార్థం మొదట ఏ రుచిలో వుందో చూస్తారు. దాని రుచిని బట్టి అది కల్గించే ప్రభావం ఆధారపడి వుంటుంది.

2. దాని గుణం ఏమిటి - అనేది రెండో ప్రశ్న. ఉష్ణ గుణమా, శీతల గుణమా

వంటివి ఆలోచిస్తారు.

3. దాని శక్తి ఏమిటి, ఎలాంటి లక్షణాల్ని కల్గివుంది అనేది పరిశీలిస్తారు.

4. కడుపులోకి తీసుకున్నాక అది ఏ రకమైన ప్రభావాన్ని కల్గిస్తుందో నిర్ణయిస్తారు.

ఉదాహరణకి పుల్లటి దానిమ్మకాయని మనం తిన్నతర్వాత పులుపు అనే రుచి గలిగి ఉంది కాబట్టి తప్పని సరిగా పైత్యం చేసి, కడుపులో యాసిడ్‌ని పెంచి ఇబ్బంది పెట్టాలి. చింతపండు అంతపనీ చేస్తుంది కదా... అలాగ పుల్ల దానిమ్మ గింజలు కూడా చెయ్యాలి. కానీ, దానిమ్మ గింజలు మనం తిన్న తర్వాత కడుపులోకి వెళ్ళి తియ్యని పదార్థాలుగా మారిపోతాయి. అలా మారిపోవడాన్ని 'విపాకం' చెందడం అంటారు. అంటే ఆమ్లరసం కల్గిన పదార్థం మధురవిపాకం చెందడం వలన అది ఎసిడిటీని పెంచకపోగా తగ్గిస్తుంది.

ఇలా చక్కగా ఒక్కో ఆహారపదార్థం మన కడుపులోకి వెళ్ళి ఏ రకమైన ప్రభావాలు కల్గిస్తుందో ఎంతో వివరంగా విపులీకరిస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

కాబట్టి, విటమిన్లు, మినరల్స్ వంటి పోషక పదార్థాలను బట్టి మాత్రమే ఒక ద్రవ్యం యొక్క గుణాన్నీ దాని ప్రభావాన్నీ మనం అంచనా వేయకూడదనీ, తిన్న తర్వాత అది కల్గించే ప్రభావం ఏమిటో కూడా అంచనా వేయడం అవసరం అనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చక్కగా వివరిస్తోంది. గోంగూరనే ఉదాహరణగా తీసుకోండి. బలకరమైన ఔషధ గుణాలున్న ఆహారపదార్థం!! బోలెడంత ఐరన్, విటమిన్లు అన్నీ వున్నాయి. కానీ, అది కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత ఆమ్ల విపాకం చెందుతోంది. అందువలన ఎసిడిటీ పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఎసిడిటీతో బాధపడ్తున్న వారికి గోంగూరని తగ్గించమని గానీ, మానేయమని గానీ చెప్పవలసిన బాధ్యత డాక్టర్‌గారికి వుందా- లేదా?. మానమని చెప్పినప్పుడు పాటించవలసిన బాధ్యత రోగిక్కూడా ఉంటుంది కదా!!

ఇప్పుడు మనం శరీరంలో కొవ్వు పెరగడం గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి 'కొలెస్టరాల్' పెరుగుదలకు దారితీసే ఆహార పదార్థాల గురించి తప్పనిసరిగా ముచ్చటించుకోవాలి! ఆహారపదార్థాల ప్రభావం అనేది మన శరీరం మీద తప్పకుండా వుంటుందనీ, ఆహార జాగ్రత్తలే వ్యాధులు తగ్గడానికి ముఖ్యకారణం అవుతాయని, రోగాలను రానీయని ఆహారం గురించి ప్రతి ఒక్కరూ ఒక అవగాహన కలిగి ఉండాలని ఈ చర్చల సారాంశం!

కొలెస్టరాల్ అంటే ఏమిటి?

❖ రక్తంలో కలిసి శరీరం అంతా ప్రవహించే ఒక రకమైన మైనంలాంటి కొవ్వు పదార్థాన్ని కొలెస్టరాల్ అంటారు.

❖ పాలు, వెన్న, నెయ్యి, కోడిగుడ్డు లోపలి పచ్చసొన, చేపలు, పందిమాంసం, గొడ్డుమాంసం, కోడిమాంసం, మేకమాంసం - వీటన్నింటిలోనూ కొలెస్టరాల్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

❖ శరీర కణాలు పెరగడానికి, హార్మోన్లు ఉత్పత్తి కావడానికి ఈ కొలెస్టరాల్ అవసరం శరీరానికి ఎంతయినా ఉంది, అది పరిమితి దాటి పెరిగినప్పుడు రక్తం చిక్కబడిపోయి సరిగా ప్రవహించక గుండె, మెదడు వంటి ముఖ్య అవయవాల్ని దెబ్బతీస్తుందన్నమాట. ఇదీ కొలెస్టరాల్ గురించి రెండు ముక్కల్లో చెప్పగల్గిన రహస్యం.

❖ విటమిన్ 'డి' తయారీకి గాని, దాని వలన ఎముక పదార్థం శరీరంలో దృఢంగా రూపొందడానికి గానీ, శరీరంలోని అన్ని అవయవాలలోని వివిధ కణాలు (Body Cells) పాతవి నశించిపోయి కొత్తవి పుట్టుకు రావడానికి గానీ కొలెస్టరాల్ ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది. అది సరిగా తయారు కానప్పుడు మనిషి కృంగి, కృశించి బలహీనంగా మారిపోతాడు. కాబట్టి శరీర పోషణకి, కొలెస్టరాల్ అవసరం ఎంతయినా ఉంది. అది పరిమితి దాటి శరీరంలో నిలవపేరుకు పోకుండా చూసుకోగలగాలి.

❖ చదువుకునే పిల్లల్లో మెదడు బలంగా ఎదగడానికి కొలెస్టరాల్ తోడ్పడుతుంది. అందుకనే ఎదిగే పిల్లలకు మంచి నెయ్యి వేసి పెట్టమని సలహా ఇస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. నెయ్యి "బుద్ధివర్థకం"గా పనిచేసే వాటిలో ముఖ్యమైందని చరకమహర్షి స్పష్టంగా పేర్కొన్నాడు ఈ కారణం వల్లనే!

❖ శాకాహారంలో 400 మి.గ్రా వరకూ, మాంసాహారంలో 600- (ఆపైగా) మి.గ్రాల వరకూ సగటున కొలెస్టరాల్‌ని తీసుకుంటూ ఉంటాడు మనిషి. శాకాహారంలో కొలెస్టరాల్ శాతాన్ని కనీసం 200 మి.గ్రా. వరకూ తగ్గించి తీసుకొనే అవకాశం కూడా ఉంది. మాంసాహారానికి ఆ అవకాశం తక్కువ. అందుకని కొలెస్టరాల్‌ని తగ్గించవలసి వచ్చినప్పుడు కఠిన నియమంగా పెట్టుకుని శాకాహారం మాత్రమే తినగలగాలి.

❖ మనం పూర్తిగా చమురులేని (Oil Free Diet) ఆహారం తీసుకుంటున్నాసరే, మన లివర్ అంతో ఇంతో కొలెస్టరాల్‌ని తయారుచేసి రక్తంలోకి పంపుతుంది. అందువలన కొలెస్టరాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు మరింత జాగ్రత్తగా అహార నియమాన్ని పాటించమని చెప్తోంది శాస్త్రం.

❖ అలా లివర్‌లో కొలెస్టరాల్‌ని రక్తంలోకి తీసుకువెళ్ళే వాహకాన్ని 'లిపో ప్రొటీన్స్' అంటారు ఈ లిపో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటే గుండె వ్యాధులు త్వరగా వస్తాయి.

✤ ట్రైగ్లిసరైడ్స్, ఫాటీ ఆసిడ్స్ వంటివి కొలెస్టరాల్ బాగా ఉన్న లిపోప్రోటీన్లకు కొన్ని ఉదాహరణలు!

✤ రక్తంలో 200-250 మి.గ్రా వరకూ కొలెస్టరాల్ ఉండవచ్చు. అంతకన్నా ఎక్కువగా ఉంటే జబ్బులు, పక్షవాతం వంటి వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. '240 వరకు బొర్డర్‌లైన్ (సరిహద్దుల్లో) ఉందని అర్థం. 250కి మించి ఉంటే బాగా ఉందన్నట్టే!!

✤ మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి, మన శరీర శ్రమని బట్టి, మన వాతావరణాన్ని బట్టి, రక్తంలో కొలెస్టరాల్‌ని పరీక్ష చేసే సమయాన్ని బట్టి, కొలెస్టరాల్ రిపోర్ట్‌లో ఎక్కువ తక్కువ తేడాలు కన్పిస్తుంటాయి. ఒకసారి కన్పించినంత పాళ్ళు తర్వాత అలానే ఉండాలనే రూలులేదు. పెరగడమో తగ్గడమో జరగవచ్చు.

✤ కాబట్టి తరచూ రక్తంలో కొలెస్టరాల్ ఇతర లిపిడ్ పదార్థాల నిల్వలు రక్తంలో ఎంతెంత ఉంటున్నాయో ఎప్పటికప్పుడు పరీక్ష చేయించుకుంటూ ఉండడం చాలా అవసరం.

రోగి సన్నగా ఉన్నంత మాత్రాన కొలెస్టరాల్ ఉండదనే రూలేమీ లేదు. అలాగే లావుగా ఉన్నంత మాత్రాన కొలెస్టరాల్ పెరిగి తీరాలనే నియమం కూడా లేదు. పెరిగిందని తెలుసుకున్న తర్వాత ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోగలిగామనేదే ముఖ్యం.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇది "మేదో వ్యాధి"

వైద్య శాస్త్రపరమైన అంశమే అయినా, సామాన్య పాఠకులక్కూడా అర్థం అయ్యేరీతిలో తెలియచేస్తేనే గదా... ఇంత చర్చించుకున్న దాని ప్రయోజనం మనకు దక్కేది... అందుకని, కొంచెం తేలికగా అర్థం అయ్యేలా విడమరచి చెప్తాను... మీరు కూడా జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి.

1. తీపి రుచి గల్గినవి కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండేవి, పిండి పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలూ ఇవన్నీ పైకి ఎలా కన్పించినా కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత వాటి స్వరూప స్వభావాలు మారిపోతాయి.

2. మధుర రసద్రవ్యాలు అంటే, తీపి పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్లు) ఇవి జీర్ణ ప్రక్రియలో చివరగా చమురుగానూ, మారతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

3. ఒక ఆహార పదార్థాన్ని అరిగించి శరీర ధాతువుగా మార్పు చెందించడాన్ని "కాయాగ్ని పాకం" అంటారు. ఇది "మెటబాలిజం"లో ఒక భాగం అన్నమాట!

4. మెటబాలిక్ ప్రక్రియలో ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం అయిన తర్వాత ఒక్కో ఆహారపదార్థం ఒక్కో ధాతువుగా మారుతుంది. అలా చివరి ధాతువుని Ultimate

End Product of Substances Subjected to Metabolic Transformation అంటారు. అదే విపాకం చెందడం అంటే!

5. ఏ ఆహార పదార్థానికి తీపి రుచి ఉంటుందో దానికి వేడి చెయ్యకుండా చలవనిచ్చే శక్తి కలిగి ఉంటుంది. కొద్దిపాటి చమురు గుణాన్ని కలిగి, కఠినంగా అరిగే గుణం కలిగి ఉంటుందో అది కొవ్వుని పెంచుతుంది అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఈ ఆహార పదార్థం శ్లేష్మాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

6. కొవ్వు పెరుగుతోంది కాబట్టి, తీపి పదార్థాలన్నీ బలకరం అనడానికి వీల్లేదు. చరకమహర్షి "బలం వ్యాయామ శక్త్యా (పరిరూపే)" అన్నాడు. పరీక్షించి చూడగా వ్యాయామం, శరీర శ్రమ అనేవి మాత్రమే 'బలం' రావడానికి ఉపయోగపడతాయి గానీ, అవి లేకుండా కేవలం బలకరమైన ఆహారం తీసుకున్నంత మాత్రాన బలం రాదనీ, వ్యాయామం లేకుండా బలమైన ఆహారం తీసుకుంటే కొవ్వుగా మారుతుందే తప్ప ప్రయోజనం లేదనీ ఎంతో విపులంగా చెప్పాడు. ఈ చరక సిద్ధాంతంతో ఆధునిక వైద్యం కూడా ఏకీభవిస్తుంది. కాబట్టి కొవ్వు పెరగడానికి కొలెస్టరాల్ పెరగడానికి కారణమౌతున్న అంశాల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలోంచి కూడా కొంచెం లోతుగా పరిశీలించడం అవసరం అన్నమాట!

7. శరీరానికి శ్రమని కల్గించడం, వ్యాయామం రెగ్యులర్ ఎక్సర్‌సైజులు, నడక, జాగింగ్ ఇలాంటి పనులవలన మెటబాలిజం (జీవన క్రియ)లో ఉండి పోతున్న వృధాధాతువులు (Waste products) కొవ్వు లాంటివి శరీరంలోంచి బైటకు పోతాయి. అనికూడా చరక మహర్షి చెప్పాడు.

"పాచనాన్య పవాసశ్చ వ్యాయామాశ్చేతి లంఘనమ్" అన్న చరకమహర్షి సూత్రంలో శరీరానికి తేలికదనాన్ని ఇచ్చే అంశాలు రెండేనని చెప్పాడు.

1. వ్యాయామం (శరీర శ్రమ) 2. ఉపవాసం (ఆహారాన్ని పరిమితంగా తీసుకోవడం)

8. స్థూలకాయం ఉన్నవారికి, రక్తంలో కొలెస్టరాల్ ఉన్నవారికీ, గుండె జబ్బులున్న వారికీ ఇప్పుడు మనం చెప్పుకుంటున్న అనేక విషయాలు అక్షర లక్షల విలువ చేసేవిగా ఉపయోగపడ్తాయి.

లాఘవం కర్మసామర్థ్యం
దీప్తోఽగ్నిః మేదసఃక్షయః
విభక్త ఘనగాత్రత్వం
వ్యాయామా దుపజాయతే॥

అని అష్టాంగ హృదయం అనే వైద్య గ్రంథంలో చెప్పిన సూత్రాన్ని మనం విశ్లేషిస్తే

చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి.

✤ లాఘవం : వ్యాయామం వలన శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. తన బరువుతానే మోయలేని స్థితి తప్పుతుంది. చురుకుగా వ్యక్తి తన పనులు తాను చేసుకోగలుగుతాడు.

✤ కర్మసామర్థ్యం : కర్మసాధనా శక్తి అనేది వ్యాయామం వలన మాత్రమే అభివృద్ధి చెందుతుంది. వ్యక్తి ఎంత పనినయినా చేయగల సమర్థుడుగా రూపొందు తాడు. బలకరంగా ఉంటుంది వ్యాయామం. వ్యాయామం లేకుండా కేవలం బలాన్నిచ్చే పదార్థాలు తీసుకోవడం వలన స్థూలకాయం వస్తుందే తప్ప పని సమర్థత పెరగదని దాని భావం.

✤ అలా బలాన్ని మాత్రమే పెంచి స్థూలకాయానికి కారణం అయ్యే పదార్థాన్ని బృంహణ పదార్థాలని కూడా అంటారు మనం తినే స్వీట్లు అందుకు ఉదాహరణ.

✤ దీప్తో అగ్ని : ఆహార జీర్ణప్రక్రియ పూర్తిగా, సంపూర్ణంగా జరిగేందుకు వ్యాయామం తోడ్పడుతుంది. అంటే జీవనక్రియల్లో కొవ్వు, కొలెస్టరాల్ వంటి వృధా పదార్థాలు అదనంగా శరీరంలో నిలవవుండకుండా వ్యాయామం వాటిని జీర్ణం అయ్యేలా చేసి Eliminate చేస్తుందన్నమాట!

✤ మేదసఃక్షయః : మేదస్సు అంటే కొవ్వు పదార్థాలు, కొలెస్టరాల్, లిపిడ్స్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ వంటి పదార్థాలన్నీ 'మేదస్సు' అనే పేరుతో వ్యవహరించబడతాయి. వాటిని నియంత్రించి, శరీరంలో ఎంతమేర ఉండాలో అంతమేర వుంచుతూ, అవి పరిమితి దాటి మించకుండా వ్యాయామం కాపాడుతుందన్నమాట.

✤ విభక్త ఘనగాత్రత్వం : విభాగం అంటే Break-Down ఆహార సారానికి సంబంధించిన అణువులు త్వరగా విడివడేలా చేసి, "కాయాగ్నిపాకం" ద్వారా కొలెస్టరాల్ వంటి వేస్ట్ ప్రోడక్ట్సు ఉత్పత్తిని అరికడుతుందని అర్థం.

✤ మనం తినే తీపి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్స్) చమురు గల్గిన పదర్థాన్ని శరీరంలో సృష్టిస్తాయి.

✤ ఈ విధంగా ఆహారపదార్థాలు శరీరంలో కొవ్వుని పెంచి స్థౌల్య రోగాన్ని (Obesity) తెచ్చిపెడ్తుంటాయి. స్థూలకాయాన్ని, రక్తంలో కొవ్వుని పెంచే ఈ వ్యాధిని "మేదోరోగం" అని ఆయుర్వేదంలో అంటారు. 'మేదస్సు' అంటే కొవ్వు అని అర్థం. 'మేధస్సు' అంటే మేధాశక్తి. ఈ రెండు పదాలని తేడా 'ద'కు పొట్టలో చుక్క క్రింద వత్తు పెట్టడంలో ఉంది.

్క్ ఎటాక్ రావడానికి కొలెస్టరాల్ కారణం

అకస్మాత్తుగా హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందంటే, బహుశా అది కరోనరీ ఆర్టెరీ

డిసీజ్ (CAD) అనే కారణంగా వస్తుందని వైద్యులు అంటుంటారు.

✤ రక్తనాళాలు వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ, సాగే గుణాన్ని కోల్పోయి గట్టిపడిపోతుంటాయి.

✤ ధమనులు అంటే గుండె నుంచి శరీరానికి రక్తాన్ని తీసుకెళ్ళే ప్రాణవాయువు గల్గిన రక్తనాళాలు. ఈ ధమనులు గట్టి పడిపోవడం గానీ, సన్నబడటం గానీ జరిగితే దాన్ని ఏథిరో స్క్లీరోసిస్ (Athero sclerosis) అంటారు.

✤ రక్తనాళంలోపల, అంటే ధమనిలోపల కొలెస్టరాల్ తదితర కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా పేరుకోవడం వలన రక్తం ప్రవహించే మార్గం సన్నబడిపోయి రక్త ప్రసారం మందగిస్తుంది.

✤ గుండెకు అందే రక్తం ఇలా మందగించినప్పుడు 'ఎంజైనా' గుండెనొప్పి వస్తుందన్నమాట. ఇది చిన్న గుండెనొప్పి!

✤ గుండెలోపలికి వెళ్ళి రక్తప్రసారం బాగానే ఉంటుంది. కానీ, గుండె కండరాలకు అదే ధమనుల్లోనే సన్నబడి పోవడం లాంటిది జరిగి గుండె కండరాలు ఆక్సిజన్ అందక ఇబ్బంది పడతాయి. అందువలన గుండెనొప్పి వస్తుంది.

✤ పూర్తిగా రక్త ప్రసారం ఆగిపోయినప్పుడు గుండె కండరాలకు కొద్దిగా కూడా రక్తం అందకపోతే, అప్పుడు పెద్ద గుండెనొప్పి వస్తుంది దాన్నే హార్ట్‌ఎటాక్ అంటారు.

✤ హార్ట్‌ఎటాక్ అనేది, గుండె కండరాలు రక్తాన్ని అందించే (ధమనులు) రక్తనాళాలు పూర్తిగా బ్లాక్ అయిపోవడం వలన జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాన్నే CAD అంటే కరోనరీ ధమని బ్లాక్ అవడం వలన కలిగే వ్యాధి (Coronary Artery Disease) అని పిలుస్తారు. దాన్నే CHD కరొనరీ హార్ట్ డిసీజ్ అని కూడా అంటారు.

ఇంకా ఇతర కారణాలు హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికి ఉన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం మనం కొలెస్టరాల్ కొవ్వు పదార్థాల గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి అంతవరకే పరిమితంగా చర్చిస్తున్నాం.

హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలను ముందే పసిగట్టవచ్చు

మన ఆహారం, మన అలవాట్లు, మనం జీవించే పద్ధతి మనకు హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికి కారణం అవుతాయి.

ఎవరికి వారు తాము హార్ట్‌ఎటాక్‌కు గురి అయ్యే అవకాశం ఉందో లేదో పరిశీలించుకునేందుకు, ముందుగానే పసిగట్టేందుకు కొన్ని ఉపాయాలున్నాయి.

ఈ విధంగా మీ పరిశీలన ప్రారంభించండి.

1. మీ వయసు

మీరు 55 ఏళ్ళు దాటిన వారైతే : ఎక్కువ రిస్క్ 45 ఏళ్ళు దాటినవారైతే : మధ్యమం రిస్క్, 35కు లోపు వారైతే : తక్కువ రిస్క్.

2. మీ కుటుంబంలో గుండె జబ్బు వున్న వారుంటే :

మీరు 45 ఏళ్ళు దాటంగానే : ఎక్కువ, 45-55 మధ్యవయస్కులు : 55 ఆపైన వారైతే : తక్కువ. (మీరు కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటేనే రిస్క్ తగ్గించుకున్న వారౌతారు)

3. మీ కుటుంబసభ్యుల్లో ఎవరికైనా ఇప్పటికే హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చివుంటే :

మీరు 45 ఏళ్ళలోపు వారైతే : ఎక్కువ రిస్క్, 45-55 లోపువారైతే : మధ్యమరిస్క్ 55 ఆపైన వారైతే తక్కువ రిస్క్.

4. మీ కుటుంబంలో తల్లిదండ్రులు, మేనమామలు, మేనత్తలు, పిన్నీ బాబాయిలు, తాతలు, నానమ్మలు, అమ్మమ్మలు వగైరా షుగర్ వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వారైతే :

మీరు 45 ఏళ్ళలోపు : ఎక్కువ రిస్క్ ఉంటుంది. 45-55 ఏళ్ళలోపు : మధ్యమరిస్క్ ఉంటుంది, 55 ఆపైన తక్కువ రిస్క్ ఉంటుంది.

5. మీ విషయానికొస్తే కొలెస్టరాల్ శాతం మీ రక్తంలో :

240 మి.గ్రా॥ పైన ఉంటే : ఎక్కువ రిస్క్; 200-239 గ్రా॥ మధ్య ఉంటే : మధ్యమరిస్క్; 200 కన్నా తక్కువ ఉంటే : తక్కువ రిస్క్.

6. మీ రక్తంలో ట్రైగ్లిసరైడ్స్ శాతం :

300 మి.గ్రా॥ పైన వుంటే : ఎక్కువ రిస్క్; 200-300 మధ్య ఉంటే : మధ్యమరిస్క్; 200 కన్నా తక్కువ వుంటే : తక్కువ రిస్క్.

7. మీ రక్తపోటు :

160/95 కన్నా ఎక్కువుంటే : ఎక్కువ రిస్క్; 120-150/80-90 వుంటే : మధ్యమరిస్క్; 100-120/65-80 వుంటే : తక్కువ రిస్క్.

8. మీ శరీరం బరువు :

నార్మల్ కన్నా 8 కిలోలు ఎక్కువ : ఎక్కువ రిస్క్; నార్మల్‌కన్నా 4 కిలోలు ఎక్కువ : మధ్యమరిస్క్; నార్మల్‌కన్నా 1-4 కిలోలు ఎక్కువ ఉంటే : తక్కువ రిస్క్.

9. మీరు పొగత్రాగే అలవాటున్న వారైతే :

10 సిగరెట్లు కన్నా ఎక్కువ తాగితే : ఎక్కువ రిస్క్; 5-10 సిగరెట్లు తాగితే : మధ్యమరిస్క్; అసలు తాగకపోతే : తక్కువ రిస్క్.

10. మీరు మద్యపాన ప్రియులైతే:

ఎంత ఎక్కువగా తాగితే: అంత క్కువ రిస్క్; ఎంత తగ్గిస్తే : అంత మధ్యమ రిస్క్; అసలు తాగనివారైతే : తక్కువ రిస్క్

11. మానసిక ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, స్ట్రెస్ :

ఎక్కువ ఆందోళనగా వుంటే : ఎక్కువ రిస్క్; ఎప్పుడైనా ఒకసారిగా వుంటే : మధ్యమరిస్క్; ప్రశాంతంగా జీవిస్తుంటే తక్కువ రిస్క్.

12. వ్యాయామం అలవాటు :

అసలు వ్యాయామం అలవాటు లేకపోతే : ఎక్కువ రిస్క్; కొద్దిగా చేస్తుంటే : మధ్యమ రిస్క్; బాగా చేస్తుంటే : తక్కువరిస్క్.

వీటిలో ఎన్నిసార్లు ఎక్కువ, మధ్యమం, తక్కువ రిస్క్‌ల్లో మీరున్నారో గమనించి చూసుకోండి. ఒకవేళ రిస్క్ అనేది మీ విషయంలో ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే మరింత జాగ్రత్త పడటం అవసరం కదా!!

భారతీయుల్లో హార్ట్ ఎటాక్ ఎక్కువ

✤ ఒకానొకప్పటి సంగతి - భారతీయులకన్నా పాశ్చాత్యుల్లో హార్ట్‌ఎటాక్ శాతం ఎక్కువగా ఉండేది. మనతోపాటు, జపాన్, చైనా, తైవాన్, కొరియాలాంటి దేశాల్లో తక్కువమంది హార్ట్‌ఎటాక్‌తో చనిపోతూ ఉండేవారు.

✤ మనకి స్వాతంత్ర్యం రావడానికి ముందు రోజుల్లో ఈ స్థితి మరీ ఎక్కువగా ఉండేది. ఎందుకంటే, పారిశ్రామికీకరణ పట్టణ నాగరికత లాంటి అంశాలు పాశ్చాత్య దేశాన్ని ఎక్కువ మానసిక ఆందోళనకు గురిచేయడం ఆనాటి ప్రముఖకారణం. ఇప్పుడు పరిస్థితి మారింది.

✤ భారతీయులు పారిశ్రామికీకరణ, గ్లోబలైజేషన్ అధునాతన సంస్కృతుల దిశగా పయనించడం ప్రారంభించారు. అందువలన "స్ట్రెస్" అనేది ఈనాడు సగటు భారతీయుడికి సహజ లక్షణం అయ్యింది. రకరకాల మానసికమైన వత్తిడులకు లోనుకాని భారతీయులు లేరు. ఇదీ ఈనాటి 'హార్ట్‌ఎటాక్' రోగుల సంఖ్య మనదేశంలో పెరగడానికి కారణం!

✤ మానసిక ఆందోళనలతో పాటు, నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానం, నిర్మాణాత్మకంగా ఆలోచించలేని స్థితివలన స్ట్రెస్ ఎక్కువగా నడుస్తోంది. దీనికి మన మనస్తత్వం, మన యాటిట్యూడ్స్‌లో మార్పు రావడం ఒక్కటే పరిష్కారం.

మన ఆహారంలో అధిక కేలరీలతో పాటు అధికంగా కొవ్వు పదార్థాలుంటున్నాయి. ప్రపంచ దేశాల్లో ఏ ఇతర దేశీయులకన్నా మన భారతీయులు ప్రత్యేకించి మన ఆంధ్రులు ఎక్కువగా నూనె పదార్థాలను వినియోగిస్తున్నారు. కొత్త నాగరికత ఫలితంగా శరీరానికి శ్రమ ఇంచుమించుగా తగ్గిపోతోంది. మనం శ్రమిస్తున్న దానికన్నా, మనం తీసుకునే ఆహారం ఎక్కువగా ఉంటోంది.

✤ జపాన్ వారు అందరికన్నాతక్కువ కొవ్వు పదార్థాలున్న ఆహారం

తీసుకుంటారని అంచనా! అమెరికా వారు ఎంతో జాగ్రత్తపడి, వాళ్ళ ఆహారంలోంచి 45 శాతం కొవ్వు పదార్థాన్ని తగ్గించేశారు. జపాన్ వారి ఆహారంలో 3 నుంచి 9 శాతం మాత్రమే అధిక కేలరీలున్న ఆహారంగానీ, నూనెపదార్థాలు గానీ వుంటాయి అని తెలుస్తోంది.

✤ మనం మాత్రం మన పద్ధతుల్ని ఎందుకు మార్చుకోకూడదూ? మన ఆహార అలవాట్లను ఒకసారి సమీక్షించుకొని, కొత్తగా మన అవసరాలకు తగినట్లు కొత్త ఆహార పదార్థాలను సృష్టించే అవకాశం ఉందేమో పరిశీలించండి. ఇది మనందరి బాధ్యత! ఇందులో ఎవరికీ మినహాయింపులేదు.

✤ పొగత్రాగే అలవాటు, మద్యపానం ఇవి రెండూ మనలో హార్ట్ఎటాక్ రావడానికి, ఎక్కువ కారణం అవుతున్నాయి. వీటి గురించి ఇంతకన్నా చెప్పేదేమీ లేదు. ఎక్కువ రిస్క్‌లో ఉంటే పూర్తిగా మానేయడము బెటరు.

✤ బీపీని ఎంత ఎక్కువగా కంట్రోల్లో వుంచుకుంటే అంత తేలికగా రిస్క్‌లోంచి బైటపడతారు.

✤ తొలిదశలో బీపీ పెరిగినా చాలామందికి పెద్దగా తెలియదు. అందుకని దాన్ని అంతగా పట్టించుకోరు 'రిస్క్' వచ్చే వరకూ పట్టించుకోకుండా ఉంటే మాత్రం కొంపలంటుకుంటాయి. అందుకని మీరు 40 సంవత్సరాలు దాటినవారైతే మాత్రం తక్షణం ఒకసారి బీపీ పరీక్ష చేయించుకోండి.

✤ వ్యాయామం అనేది మరీమరీ అవసరం కాబట్టి షుగర్, బీపీ కొలెస్ట్రాల్ వంటివి నార్మల్‌లో ఉండేలా చూసుకుంటూ, చక్కగా శరీరానికి తగిన శ్రమని కల్గిస్తూ పరిమితంగా ఆహారం తీసుకుంటూ, అవసరం అయితే అప్పుడప్పుడూ ఒకపూట భోజనం మానేసి శరీరానికి తేలికదనాన్ని కల్గించుకోండి. రిస్క్‌లోంచి బైటపడతారు.

✤ భారతీయుల్లో ట్రైగ్లిసరైడ్స్, కొలెస్ట్రాల్ అనేవి ఇతర దేశీయులకన్నా కొద్దిగా ఎక్కువశాతంలో ఉంటాయట! అది మన దురదృష్టం కాబట్టి, మనం తప్పనిసరిగా జాగ్రత్తలు తీసుకు తీరాల్సిందే?

✤ స్త్రీలల్లో ఈస్ట్రోజన్ అనే స్త్రీ సంబంధమైన హార్మోన్ కొంతవరకూ కొలెస్ట్రాల్ శాతం పెరగకుండా చూస్తుందని అంటారు. దాన్ని మించి కొవ్వు పదార్థాలు తింటే ఎవరూ చేయగల్గిందేమీ లేదనుకోండి. అందువలన స్త్రీలకు కొంతవరకూ నెలసరి ఆగిపోయే వరకూ కొలెస్ట్రాల్ కంట్రోల్లో ఉండే అవకాశం ఉంది. అదీ 45 ఏళ్ళ వరకే కదా! ఆ పైన చెప్పలేం. అసలు రిస్క్ మొదలయ్యేది ఆ తర్వాతేనని గుర్తించండి.

✤ స్త్రీ హార్మోన్ ఈస్ట్రోజెన్ ఉపయోగపడ్తుంది కదా... అని, కుటుంబ నియంత్రణకు వాడే ఈస్ట్రోజెన్ బిళ్ళలు ఈ విధంగా మేలు చేస్తాయనుకోనవసరం

లేదు. ఆ బిళ్ళలు వాడిన రోజు నుండి స్థూలకాయులయినవారే ఎక్కువ మంది!

✤ టీ, కాఫీలు అదేపనిగా తాగడాన్ని ఆపేయండి. తెలియకుండానే ఇవి కొలెస్టరాల్ వంటి వాటిని పెంచి హార్ట్ఎటాక్ ఎక్కువగా రావటానికి కారణం అవుతాయి. అవి ఎప్పుడైనా ఒకసారి త్రాగవలసినవి గానీ గంటకొకసారి త్రాగవలసినవి కాదు.

✤ షుగర్ వ్యాధిలో సహజంగానే రక్తంలో కొలెస్టరాల్ నిల్వలు పెరిగిపోతుంటాయి. షుగర్ వ్యాధి ఉండీ, స్థూలకాయం ఉండీ పైన మనం చెప్పుకున్న అలవాట్లన్నీ ఉండీ, కొలెస్టరాల్ శాతం పెరిగితే కొంపలంటుకుంటున్నాయని గుర్తించండి. తక్షణం జాగ్రత్త పడండి.

✤ థైరాయిడ్, మూత్రపిండాల వ్యాధులు కూడా కొలెస్టరాల్ పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి.

✤ ఆస్తమా, చర్మవ్యాధులు ఎలర్జీలు వంటి వాటికి వాడే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్, శరీరానికి శక్తికోసం వాడే ఎనబోలిక్ స్టెరాయిడ్స్, కుటుంబ నియంత్రణ బిళ్ళలు, రకరకాల హార్మోన్లు తప్పనిసరిగా కొలెస్టరాల్‌ని పెంచి తీర్తాయి. వాటిని వాడేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి.

✤ సాధ్యమైనంత వరకూ బాగా చిలికిన మజ్జిగ తాగడం మంచిది. వెన్నతీసినవైతే మరీ మంచిది. కొంచెం ఓపిక చేసుకుని ఏ పూటవి ఆ పూట మజ్జిగ చేస్తే ఇంకా మంచిది.

✤ నూనెలో వేయించినవి, నూనెవేసి వేయించిన ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా మానేయండి. పెనం మీద నిప్పుల మీద కాల్చిన వాటిని తినండి. లేదా పచ్చివి తినండి.

✤ తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బచ్చలి, కొయ్యతోటకూర, ములక్కాడల చెట్టు లేత ఆకు, చేమ ఆకు, కంద ఆకు, ఉల్లికాడలు ఇవి ఎంత తిన్నా మంచివే! గోంగూర, చుక్కకూర లాంటివి పుల్లగా వుంటాయి. కాబట్టి ఎక్కువగా నూనె, నెయ్యి వేసుకొని తినవలసి వస్తుంది. అలాకాకపోతే, ఈ రెండింటినీ కూడా తినండి.

✤ ఫ్రిజ్‌లో నీళ్లు, కూల్‌డ్రింక్స్, ఐస్‌క్రీమ్స్ మానేయండి. ఒళ్ళు తగ్గాలంటే వేడినీళ్ళు తాగడం అవసరం.

✤ భోజనానికి ముందు నీరు తాగితే ఆకలి తగ్గుతుంది. కొవ్వు పెరగదు. భోజనం తర్వాత తాగితే హాని చేస్తుంది.

✤ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన అన్నం, ఆహారపదార్థాల్ని తినకండి. కొలెస్టరాల్ పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి.

✤ ఎక్కువ పిండి పదార్థాలున్న కూరగాయలు కొలెస్టరాల్, స్థూలకాయం వున్నవారికి బాగా హానిచేస్తాయి. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటిస్తామో అవన్నీ కొలెస్టరాల్ పెరిగిన వారికి కూడా వర్తిస్తాయి.

✤ బియ్యం, గోధుమలు రెండూ అన్నదమ్ములే! కొలెస్టరాల్ పెరగకుండా ఉండాలంటే, ఈ రెండింటికి బదులుగా జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు వంటివి ఎక్కువగా వాడండి.

✤ రాగుల్ని తవిదలు, చోళ్ళు, తైదులు, కొఱ్ఱలు అని కూడా పిలుస్తుంటారు. రాయలసీమ, తెలంగాణా వారికి రాగి సంకటి, జొన్న సంకటి గురించి బాగా తెలుసు. కోస్తా జిల్లాలవారే వాటి గురించి మరిచిపోయారు. మళ్ళీ ఇలాంటి ఆహారపదార్థాన్ని ప్రోత్సహించి వాడించడం అవసరం.

✤ తృప్తి కలిగేంతవరకూ భోజనం చేయడం మానేయండి. మొదట వడ్డించుకున్నదేదో, దానితోనే సరిపెట్టుకోండి. వారానికి రెండు మూడు సార్లు ఒకపూట భోజనం మానేస్తూ ఉండండి.

✤ మాంసాహారానికి పూర్తిగా స్వస్తి చెప్పండి.

✤ పచ్చి కూరగాయలు తినడం మంచిది.

✤ అన్నం ఎక్కువైపోతుంది కాబట్టి చక్కగా ఉడికించిన కూరలో అన్నం నంజుకొనితినే అలవాటు చేసుకోండి. అన్నంలో కూరతినే రోజులు పోయాయి. కూరలో అన్నం తినే రోజులు వచ్చాయన్నమాటే!

✤ 'సుఖం' అనే పదాన్ని వదిలేసి కష్టపడటం గురించి శరీరానికి శ్రమ కల్గించడం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించండి.

✤ అన్నం తినగానే పడుకోవడం చేయకండి. బలవంతంగానైనా పగటి నిద్రని మానేయండి. ఆ సమయంలో ఏదైనా ఇతర వ్యాపకం కలిగించుకుని ఆహారం తర్వాత వెంటనే పడుకొనే అలవాటునించి బైటపడండి.

✤ మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. చిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలోంచి చూసి దిగులుపడే మనస్తత్వాన్ని వదిలేయండి. బుర్రకు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పని చెప్తూవుంటే, ఆ పని ధ్యాసలో మనం ఆందోళన కల్గించే అంశాలలోంచి బైటపడగల్గుతాం.

కొలెస్టరాల్‌ని తగ్గించేందుకు ఆయుర్వేద ఔషధాలు

✤ ఇన్ని విషయాలూ చదివాక, కొలెస్టరాల్ ఎంత ప్రమాదం తెచ్చిపెడ్తుందో, ఎలాంటి ఉపాయాలు ఆ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తాయో మీకు తేలికగా అర్థం అయ్యిందనుకుంటాను.

✤ ఈ జాగ్రత్తలన్నీ పాటించడం వ్యాధికోసమే గానీ, వ్యాధికి వాడే మందుకోసం కాదని గుర్తించండి.

✤ ఈ ఆయుర్వేదం డాక్టర్లు పథ్యం చెప్తారు. ఇంగ్లీషు వైద్యం అయితే అన్నీ తినమంటారు అని చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు. నిజానికి ఇది సరి అయిన అభిప్రాయం కాదు.

✤ పథ్యం చెయ్యడం అంటే, వ్యాధికి కారణం అయిన అంశాల్ని మానడం అని అర్థం. అవి మానమని మీకు చెప్పకుండా, అన్నీ తినమని చెప్తే మీకు మేలు కలుగుతుందని ఎలా అనుకోగల్గుతారు? కాబట్టి, ఆహార జాగ్రత్తలనేవి, అలవాట్లను మానుకోవడం అనేది తప్పనిసరేనని అందులో రాజీ కుదరదనీ మరీ మరీ గుర్తుచేస్తున్నాను.

✤ కొలెస్టరాల్ పెరుగుదల గుర్తించగానే బీపీ, గుండెపరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి. మీ డాక్టర్‌గారు రాసిచ్చిన మందులు యధాప్రకారం వాడండి. వాటికి అదనంగా మీకు రెండు ఆయుర్వేద ఔషధాలను సూచిస్తున్నాను. (1) స్థూలాంతక రసం, (2) శిలాజిత్వాది యోగం.

✤ ఇవి రక్తంలో కొలెస్టరాల్, ఇతర కొవ్వు పదార్థాలను తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. స్థూకాయాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

✤ ఆహారాన్ని తగ్గించి తినడానికి మీరు ప్రయత్నం చేసినప్పుడు తక్కువ ఆహారానికి సరిపడిన ఆకలి మాత్రమే ఉంచుతాయి. అలాకాక, ఆకలి అలానే ఉండి, ఆహారాన్ని తగ్గిస్తే ఆ తర్వాత ధ్యాసంతా ఆకలిమీదే ఉండి, లేనిపోని టిఫిన్లు తిని మరింత కొవ్వును పెంచుకున్నవాళ్ళం అవుతాం.

✤ స్థూలాంతక రసం, శిలాజిత్వాదియోగం ఇవి రెండూ ఆకలిని సక్రమంగా నడుపుతాయి.

✤ రక్తనాళాల్లో క్రొవ్వు పేరుకోకుండా ఇవి సహాయపడతాయి.

✤ గుండెనీ, గుండెకండరాల్ని ఇవి కాపాడేందుకు ప్రయత్నం చేస్తాయి.

✤ స్థూలాంతకరసం, శిలాజిత్వాదియోగం ఆయుర్వేద ఔషధాలు నిరపాయకరంగా పనిచేస్తాయి. లివర్‌మీద, మూత్రపిండాలమీద ఎలాంటి చెడు ప్రభావాన్ని కల్గించవు.

✤ వీటిని ఇంగ్లీషు మందులతో పాటుగా కూడా వాడుకోవచ్చు. కొద్ది వ్యవధి నిచ్చి వేసుకుంటే సరిపోతుంది.

✤ వ్యాధి కోసం చేసే పథ్యమే గానీ, మందులుకోసం ప్రత్యేకంగా చేసే పథ్యం ఏమీ లేదని గుర్తించండి.

షుగర్ వ్యాధిపై మరో దివ్యాస్త్ర
"మేహాంతక రసం"

షుగర్ వ్యాధి వచ్చాక కాళ్ళు నొప్పులుగా ఉన్నాయనో మంటలుగా ఉన్నాయనో, చూపు సరిగా కన్పించడం లేదనో, గుండెల్లో దడగా ఉంటోందనో డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు వెళ్లారనుకోండి.

షుగర్ పరీక్షలు చూసి "షుగర్ బాగా ఉందండీ" అంటూ "మధుమేహ వ్యాధిలో ఇలాంటి బాధలు సహజమేకదండీ... ఉంటాయి. తప్పదు మరీ" అంటారు డాక్టర్లు. షుగర్ వ్యాధిలో ఇలాంటి కాంప్లికేషన్లు ఎందుకు తప్పనివౌతున్నాయి..? పరిశీలిద్దాంరండి!

షుగర్ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు ఎందుకొస్తాయి?

తియ్యని మూత్రం వెడ్తూ ఉంటుంది కాబట్టి, షుగర్ వ్యాధిని 'మధుమేహ వ్యాధి' అని పిలుస్తున్నారు. ఈ వ్యాధి గురించి వాగ్భటుడు చేసిన విశేష పరిశోధనలు అనేక ప్రశ్నలకు సమాధానాలుగా నిలుస్తాయి.

1. షుగర్ వ్యాధి అనేది వాతవ్యాధి.

2. ఇతర దోషాలు కూడా మధుమేహ వ్యాధిలో వాతాన్ని ఆవరించి ఈ వ్యాధిని క్లిష్టతర వ్యాధిగా మారుస్తాయి.

3. ఇతర దోషాలు వాత దోషాన్ని ఆవరించినప్పుడు వాతలక్షణాలతో పాటుగా ఆయా దోషాల లక్షణాలు కూడా శరీరంపైన ప్రభావం చూపిస్తాయి.

4. ఉదాహరణకు షుగర్ వ్యాధి బాగా ముదిరినస్థితిలో కాళ్ళూ చేతులూ మంటలు రావడం చాలా మందిలో కన్పిస్తుంది.

పిత్త దోషం వాతాన్ని ఆవరించి షుగర్ వ్యాధి ప్రబలంగా ఉండటమే కాకుండా శరీరంపైన ఇలాంటి మంటలు కలగడం ఇందువలనే జరుగుతోంది.

5. ఈ విషయాన్ని ఆయుర్వేద దృష్టికోణంలోంచి ఆలోచిస్తేనే స్పష్టంగా అర్థం అవుతుంది. ఇది అర్థం కావాలంటే శాస్త్రం పైన గౌరవం ఉండాలి.

మన కన్నా పూర్వం కూడా కొన్ని పరిశోధనలు జరిగాయనీ, వ్యాధుల గురించి కొంత అవగాహనను మన పూర్వీకులు పెంపొందించుకోగలిగారనీ గౌరవభావంతో పరిశీలిస్తే వ్యాధితో ఉపద్రవాలు ఎందుకు వస్తున్నాయో అర్థం అవుతుంది.

పాత శాస్త్రాన్ని 'పాతచింతకాయ పచ్చడి'గా కొట్టి పారేసే వ్యక్తులు ప్రజానీకానికి అన్యాయం చేస్తున్నట్టే భావించవలసి వుంటుంది.

6. ఒక్కోసారి షుగర్ వ్యాధి లక్షణాలు ఒక్కింత తగ్గుతూ, ఒక్కింత పెరుగుతూ అనిమిత్తంగా ఉంటూ ఒకేలా నిలిచిపోకుండా బాధపెడ్తున్నప్పుడు అది ఒక్కింత కష్టసాధ్యమైన వ్యాధిగా చెప్పడం జరుగుతుంది శాస్త్రంలో.

7. ఏఏ ఆహార విహారాలు శరీరంలో వాతాది దోషాలను పెంచుతున్నాయో ఆయా ఆహారపదార్థాలు అటు షుగర్ వ్యాధినీ, ఇటు ఈ వ్యాధిలో కన్పించే ఇతర ఉపద్రవాల్ని కూడా పెంచుతాయి.

8. ఉదాహరణకు గోంగూర, చుక్కకూర, ఊరగాయలు ఇలాంటి ఆహారం షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారు తీసుకున్నప్పుడు ఖచ్చితంగా వాతాది దోష లక్షణాలు పెరుగుతాయి. అంటే షుగర్ పెరిగి తీరుతుంది. దాంతోపాటే ఇవే వాతాది దోషాలు కాళ్ళ నొప్పుల్ని పెంచుతాయి. మంటల్ని పెంచుతాయి. ఇతర బాధల్ని పెంచుతాయి.

9. మందులు బాగానే వేసుకోవడం ద్వారా బలవంతంగా షుగర్ స్థాయిని రక్తంలో తగ్గించగలిగినప్పటికీ ఆయా ఆహారపదార్థాల వలన కలిగే దోషాలు శరీరంపైన ప్రసరింప చేసే ఇతర బాధలేవీ ఆగవు అని అర్థం చేసుకోవాలి.

10. తేలికగా అరగని కఠిన ఆహారపదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, వేపుడు కూరలు, బాగా నూనె వేసి వండిన ఆహారం – బిరియానీ, ఫ్రైడ్‌రైస్ వంటివి, అతి పుల్లని పదార్థాలు, చింతపండు వేసి వండిన పులుసుకూరలు, సాంబారు. పులిసిన ఆహారపదార్థాలు, పులవబెట్టినవి, పుల్లట్లు వంటివి, ఉప్పు అధికంగా పడే ఆహారపదార్థాలు, ఆఖరికి సాల్ట్ బిస్కట్లు, ఊరగాయలు, కొత్త బియ్యంతో వండిన అన్నం, వీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వలన షుగర్ వ్యాధి పెరుగుతుందనీ, షుగర్ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు పెరుగుతాయనీ చరకుడు అనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద శాస్త్రకర్త స్పష్టంగా చెప్పారు.

11. మద్యపానం : FERMENTED DRINKS అన్నవి షుగర్ వ్యాధిని పెంచుతాయని చరకుడు ప్రకటించాడు. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత ఆల్కహాల్‌కు బానిస అయిన వ్యక్తి తప్పకుండా షుగర్ వ్యాధి కాంప్లికేషన్లకు బలి అవుతాడని దీని అర్థం.

12. నిద్ర : అతిగా నిద్రపోవడం, పగలుకానీ, రాత్రిగానీ అన్నం తినగానే నిద్రపోవడం షుగర్ వ్యాధికి ముఖ్యకారణం.

13. శరీరం ఏ మాత్రం శ్రమ లేకుండా కుర్చీకో, పడక కుర్చీకో, వీల్ చెయిర్‌కో అంటుకుపోయి పనిచేసే వృత్తిలో ఉన్నవారికి చాలా త్వరగా షుగర్ వ్యాధి వస్తుందని చరకుడి ప్రకటన. వచ్చింది త్వరగా తగ్గదని ఇలాంటి గుమాస్తా నుంచి ఆఫీసర్

దాకా అందరినీ హెచ్చరించాడు చరకుడు.

14. శరీరానికి ఏమాత్రం అలసట లేకుండా కూర్చుని ఆర్డర్లు వేసే వ్యక్తులకు, పడకకుర్చీ వేదాంతులకీ, ఫిజికల్ ఎక్సర్‌సైజ్ అనేది బొత్తిగా లేని వారికి, పక్కింటికి వెళ్ళాలన్నా స్కూటర్ తీసే పెద్దలకీ షుగర్ వ్యాధి త్వరగా సోకడం, దాని సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు అమితంగా రావడం సహజంగా జరుగుతుందని చరకుడు స్పష్టంగా చెప్పాడు.

15. ఇంక అసలు సంగతి...... చింత, టెన్షన్, డిప్రెషన్, స్ట్రెస్, న్యూరోసిస్, నెగిటివ్ ఆలోచనా విధానాలు ఇలా తరచూ మనం మాట్లాడుకునే వివిధ పదాల్ని "చింత" అనే ఒక పదంతో వివరించాడు చరకుడు. చింత, శోకం, అసూయ, కోపం, దుఃఖం ఇలాంటివన్నీ వాతదోషాన్ని తక్షణం పెంచి షుగర్ పెరిగేలా చేస్తాయి. బి.పి. ని కూడా అంతే త్వరగా పెంచుతాయి.

షుగర్ వ్యాధి వాయువు, బి.పీ వ్యాధి అగ్ని, అగ్నివాయువు కలిసి చెలరేగితే ఏమౌతుందీ కొంపలంటుకుంటాయి. శరీరం శిథిలం అయిపోతుంది. రోగం రెట్టింపు అవుతుంది. అదీ సంగతి!!

16. అప్పుడప్పుడూ విరేచనాలకు వేసుకోవడం, జీర్ణశక్తిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనే దృష్టి లేకపోవడం... ఇలాంటి మనుషులకి షుగర్ వ్యాధి తప్పకుండా హానిచేస్తుంది.

ఇలా చరక వాగ్భటులు అనేక కారణాలు షుగర్ వ్యాధి రావడానికి, అది పెరగడానికి, దాని ఉపద్రవాలు ముంచుకురావడానికి... ఈ విషయాలను విడమరిచి వివరించారు. వాటిని మనం అర్థం చేసుకోగలగడంలోనే ఈ వ్యాధిని దూరం చేసుకోవడం అనేది ఆధారపడి ఉంది.

ఇలాంటి కారణాలను అధికంగా ఆచరించడం వలన శరీరంలో శ్లేష్మం, పిత్తం, కొవ్వు, మాంసం, ఇవన్నీ పెరిగి, వాతాన్ని ఆవరించి షుగర్ వ్యాధికి కారణాలవుతున్నాయి.

షుగర్ వ్యాధి మౌలికంగా వాత వ్యాధి కాబట్టి, కాళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, అజీర్తి, మలబద్ధత, నిద్రపట్టకపోవడం, అకారణమైన టెన్షన్, గ్యాస్‌ట్రబుల్ ఇలాంటివన్నీ తప్పకుండా వుంటాయి. ఇవి షుగర్ వలన మాత్రం వస్తున్నాయని అనుకోనవసరం లేదు.

షుగర్ వ్యాధికీ, కీళ్ళనొప్పులకీ కారణమౌతున్న దోషం ఒకటే కదా! ఆ వాత దోషము అటు షుగర్‌ను ఇటు నొప్పుల్ని పెంచుతోందని అర్థం! కాబట్టి షుగర్ వ్యాధిలో వాతాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలు మానితీరాలని అర్థం చేసుకోవాలి.

రక్తప్రసారాన్ని దెబ్బతీసే షుగర్ వ్యాధి!

ఈ విషయాల్ని ఇలా ఉంచితే షుగర్ వ్యాధిలో ప్రధానమైన ఉపద్రవం.. రక్తప్రసారం దెబ్బతిని, అనేక ఇతర లక్షణాలు కల్గుతుంటాయి. ఇక్కడ ప్రధానంగా వాటి గురించి చర్చిద్దాం.

కేవలం షుగర్ వ్యాధి కారణంగా రక్తప్రసరణం సరిగా జరగకపోవడం అనేది షుగర్ వ్యాధి ఎంత కాలంనుంచి ఉన్నదనే విషయం పైన ఆధారపడి ఉంటుంది.

1. రక్తంలో షుగర్ కంట్రోల్లో ఉన్నప్పటికీ, ఈ వ్యాధి పది సంవత్సరాల పైనుంచి ఉన్నట్లయితే, రక్తనాళాల జబ్బులు త్వరగా వచ్చేస్తాయి. 30 సంవత్సరాల నుంచీ షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి దాదాపు అందరికీ తప్పనిసరిగా రక్తనాళాలు దెబ్బతిని అనేక ఇతర బాధలు కలిగి తీరతాయని ఆధునిక వైద్యగ్రంథాలు చెప్తాయి.

2. రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం వలన కలిగే లక్షణాలను వ్యాస్కులర్ డిసీజెస్ అంటారు.

3. పది సంవత్సరాలలోపు వారికి కూడా రక్త షుగర్ సరిగా కంట్రోల్లో లేకపోతే వ్యాస్కులర్ వ్యాధులు వచ్చి తీరతాయి.

4. రక్తంలో కొవ్వు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు వగైరా ఈ వ్యాస్కులర్ వ్యాధి లక్షణాల కారణంగా నిలబడతాయి.

5. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారు పొగత్రాగే అలవాటును కొనసాగించినట్లయితే రక్తనాళాల వ్యాధి లక్షణాలు త్వరగా బైటపడతాయి.

6. రక్తం సరిగా గడ్డకట్టకపోవడం కూడా జరగవచ్చు. అంటే రక్తాన్ని గడ్డకట్టించే అంశాలు సరిగా పనిచేయకపోవచ్చన్నమాట.

7. చిన్న చిన్న రక్తనాళాలలో ఈ పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు మైక్రో వ్యాస్కులర్ వ్యాధి అని, పెద్ద రక్తనాళాలలో వచ్చినప్పుడు మేక్రోవ్యాస్కులర్ వ్యాధి అని అంటారు.

8. గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాల వ్యాధులు వస్తాయి. ఎంజైనా, మయోకార్డియాక్ ఇన్‌ఫార్‌క్షన్ వంటి గుండె జబ్బులు షుగర్ వ్యాధి ఉన్న వారికి రావడానికి కారణం ఈ వ్యాస్కులర్ డిసీజెస్ రావడమే!

9. కీళ్ళనొప్పులు షుగర్‌వ్యాధిలో సహజం అనీ, అవి మామూలుగా అందరికీ వచ్చేవేననీ, తప్పవనీ మనవాళ్ళు సరిగా పట్టించుకోకుండా నిర్లక్ష్యంగా వదిలేస్తుంటారు. INTERMITTENT CLAUDICATION అనే వ్యాస్కులర్ వ్యాధిగా దీన్ని చెప్తారు.

10. ఇది ఇక్కడితో ఆగక కాలుకి సంబంధించి రక్తనాళంలో ధమని లోపల రక్తప్రసారాన్ని అడ్డుకున్నదనుకోండి... పాదాల వేళ్ళు తిమ్మిరి, నొప్పి మొదలై బాధిస్తాయి.

చిన్న గాంగ్రీన్ (గడ్డ) లాంటిది పుట్టుకొచ్చి ఎంత చికిత్స చేసినా తగ్గక నెమ్మదిగా ఆ కాలి వేలిని తీసేయాల్సి వస్తుంది.

క్రమేణా పాదాన్ని, ఆపైన పూర్తికాలుని తీసి వేయవలసిన పరిస్థితులు రావడానికి రక్తప్రసారం వృద్ధి చెందేలా ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడమే కారణంగా వైద్యులు చెప్తారు. షుగర్ వ్యాధిలో ఇలాంటివి మామూలేనని సరిపెట్టుకోవడం వలన కాలుని త్యాగం చేయవలసి వస్తుంది.

11. పక్షవాతం కూడా పెద్ద రక్తనాళాలలో జరిగే తేడాల వలన వస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి ఉపద్రవంగా కొద్దిమందికి పక్షవాతం కూడా రావచ్చు.

12. వయసు పైబడ్తున్న కొద్దీ షుగర్ వ్యాధి సహజంగానే అనేక రక్తనాళాల వ్యాధులకు కారణం అవుతుందని ఈ నిరూపణలను బట్టి మీరీపాటికి గ్రహించే ఉంటారు.

13. షుగర్ వ్యాధిలో బి.పీ. పెరుగుదలని శక్తివంతంగా అదుపు చేయలేకపోతే గుండె కవాటాలు దెబ్బతిని గుండె జబ్బు వచ్చేందుకు అధిక అవకాశం ఉందని మనవి.

14. చిన్న రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం వలన కంటిలోపల చాలా మార్పులు కలుగుతాయి. "రెటినోపతి" అనే వ్యాధి ఏర్పడుతుంది ఇందువలన.

మూత్రపిండాలలో సూక్ష్మ రక్తనాళాలు దెబ్బతినడం వలన మూత్రపిండాల పనితీరు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. దానికి కారణం ప్రత్యక్షంగా గానీ, పరోక్షంగా గానీ షుగర్ వ్యాధే కదా!!

15. షుగర్ వ్యాధి వచ్చినవారిలో మగవారిలో వయసు, ఆడవారిలో బి.పీ. ఎక్కువగా రక్తనాళాలను దెబ్బతీస్తాయని కొన్ని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

16. రక్తంలో షుగర్ శాతం, కొవ్వుశాతం, క్రియాటినిన్ శాతం... వీటిని తరచూ పరీక్ష చేయించుకొంటూ అవి నార్మల్‌గానే ఉన్నాయో లేదో చూసుకోవాలి.

లేకపోతే అకస్మాత్తుగా ఏదో ఒక పెను విపత్తు ముంచుకొస్తుంది. షుగర్ వ్యాధికీ, దాని ఉపద్రవంగా వచ్చే రక్తప్రసార వ్యవస్థకు సంబంధించిన ఈ వ్యాధులకు గల ఈ సంబంధాన్ని మొదటగా షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన రోగులు సరిగా అర్థం చేసుకోలేని పక్షంలో అనార్థాలు చాలావస్తాయి. ఈ పరిస్థితి రాకుండా సాధ్యమైనంతగా మనం నిరోధించగలగాలి.

షుగర్ వ్యాధిలో మనం తరచూ గమనించే లక్షణాలు

మూత్రం అధికంగా వెళ్లడం, నీరసం, నిస్సత్తువ, అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటలు, శరీరమంతా కారం పూసుకున్నట్లు మంట పుట్టడం, నొప్పులు, ఎక్కడివక్కడ కీళ్ళన్నీ పట్టేసినట్లనిపించడం, ఏ పని చెయ్యాలన్నా ఉత్సాహం లేకపోవడం, పని సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం, లైంగికంగా కూడా ఉత్సాహం లేకపోవడం, అసమర్థత, మనిషి నిస్తేజంగా, రోగిష్టిమారి వ్యక్తిలాగా అయిపోవడం దడ, ఆయాసం, ఏ బాధ వచ్చినా ఒక పట్టాన తగ్గకపోవడం... ఇలా ఎన్నో రకాల బాధలు మనం అనేక మందిలో గమనిస్తూ ఉంటాం.

ఈ వ్యాధి లక్షణాలన్నింటినీ వివరిస్తూ, వాటితో పాటుగా అనేక మూత్రాశయ వ్యాధులు వాతవ్యాధులు, ఊపిరితిత్తులలో వ్యాధులు, గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధుల గురించి కూడా వివరిస్తూ వీటన్నింటికీ ఒకే సమాధానంగా "మేహాంతక రసం" అనే ఔషధాన్ని 'వైద్యచింతామణి' అనే వైద్యగ్రంథం ప్రకటించింది.

'మేహాంతకరసం' అనే దివ్య ఔషధం మధుమేహ వ్యాధిలో వచ్చే ఉపద్రవాలను అదుపులో పెట్టగలదని ఈ వైద్య చింతామణి అనే వైద్య గ్రంథం హామీ ఇస్తోంది.

1. మేహాంతక రసం అతిగా మూత్రం అవడాన్ని అరికడ్తుంది.

2. మేహాంతక రసం శరీర అవయవాలలో మంటను తగ్గిస్తుంది.

3. మేహాంతక రసం వాతదోషాన్ని తగ్గించి నొప్పులు, పోట్లు రాకుండా ఆపుతుంది.

4. ముఖ్యంగా మూత్రంలోంచి ఆల్బుమిన్ పోవడం, శరీరానికి నీరుపట్టడం, మూత్రపిండాలలో రక్తనాళాల వ్యాధులు ఏర్పడటం వంటివి షుగర్ వ్యాధిలో ఏర్పడినప్పుడు 'మేహాంతకరసం' బాగా పనిచేస్తుంది.

5. 'డయాబిటిస్ న్యూరోసిస్ వలన షుగర్ వ్యాధిలో వాత లక్షణాలు పెరుగుతాయి. నొప్పులు, పోట్లు, జ్ఞానేంద్రియాలు వాటి పని సమర్థతని కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలను డయాబిటిస్ న్యూరోపతి అంటారు.

దీన్ని నరాలు (NERVES) దెబ్బతినడం అని తేలికగా అర్థం అయ్యే భాషలో చెప్పవచ్చు. వీటిని వాత మేహలక్షణాలుగా ఆయుర్వేదం చెప్తోంది. మేహాంతక రసం ఈ వాత మేహ వ్యాధి పైన బాగా పనిచేస్తుంది.

6. దగ్గు, కళ్లెపడడం, ఊపిరితిత్తుల బహీనత, క్షయవ్యాధి వంటివి షుగర్ వ్యాధిలో ఏర్పడినప్పుడు 'మేహాంతకరసం' ఔషధాన్ని తప్పనిసరిగా వాడవలసి ఉంటుంది.

7. రక్తప్రసారం సక్రమంగా జరగడానికి ప్రస్తుతం వాడుతున్న మందులకు

అదనంగా మేహాంతక రసం ఔషధాన్ని వాడితే మంచి ఫలితాలు కల్గుతాయి.

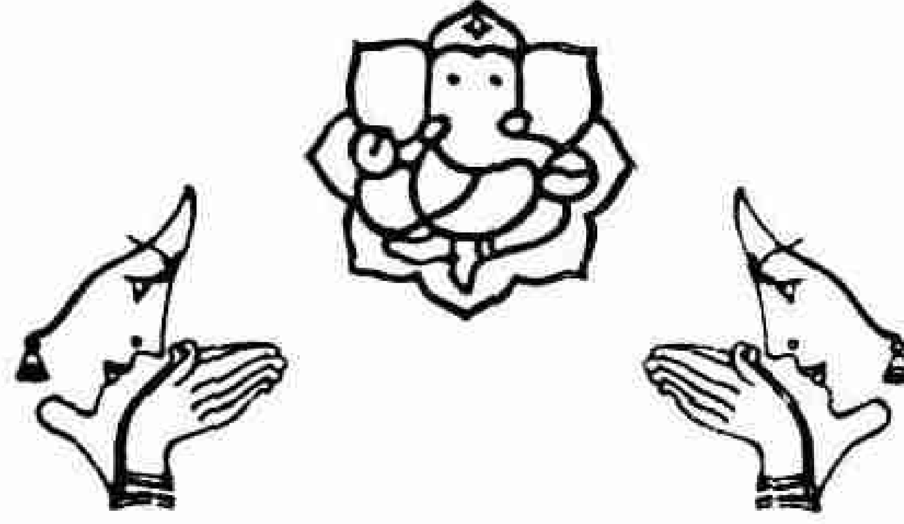
8. షుగర్ వ్యాధిలో కలిగే ఉపద్రవాలను అరికట్టడానికి మేహాంతక రసం సరియైన ఔషధం!!

9. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారికి నీరసం, నిస్సత్తువలను పోగొట్టి శరీరానికి ఉత్తేజం కల్గించడానికి 'మేహాంతకరసం' అమృతతుల్యంగా పనికి వస్తుంది. శరీరంలో శక్తి ఉత్పన్నం చేయడానికి ఇది తిరుగులేని ఫార్ములా!!

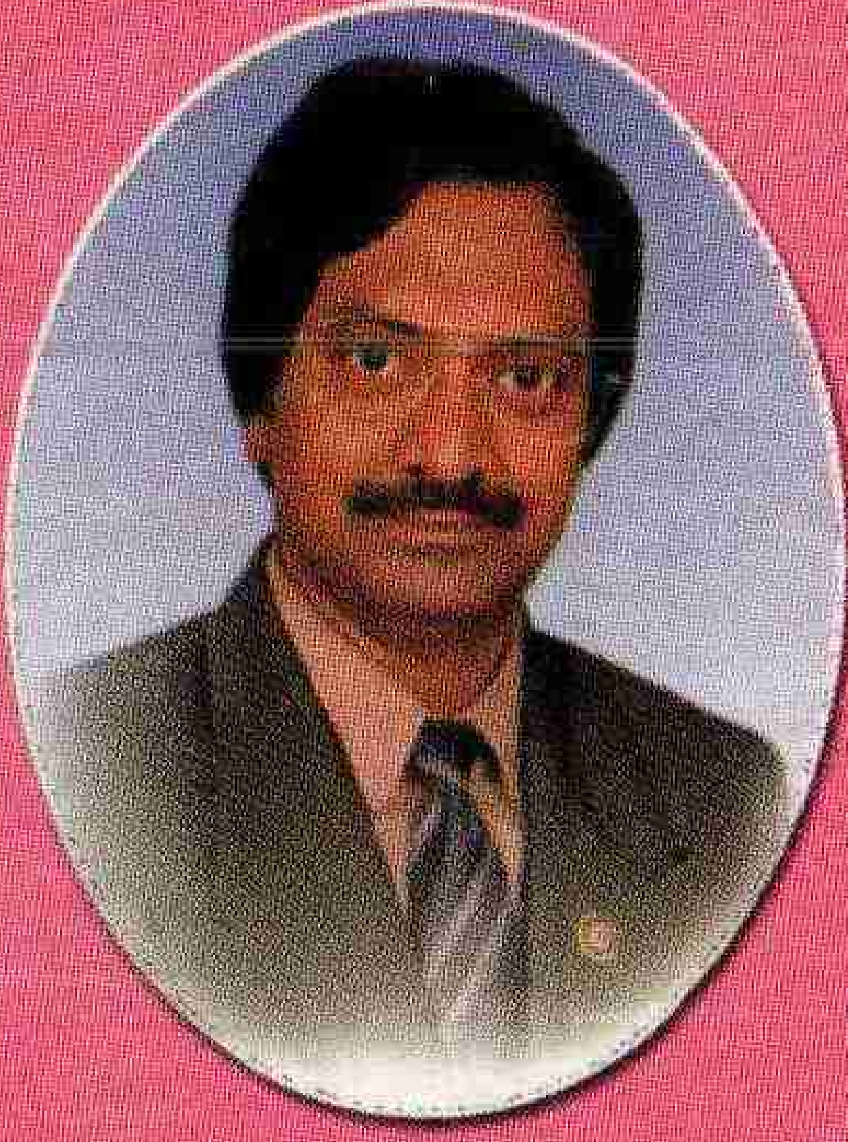
10. ఈ మేహాంతక రసం ఔషధాన్ని ప్రొద్దున వేసుకొని సాయంత్రం షుగర్ ఎంత తగ్గిందని చూడకండి. రక్తంలో షుగర్ శాతాన్ని తగ్గించేఔషధాల్ని హైపోగ్లైసీమిక్ ఏజెంట్స్ అంటారు. ఈ సందర్భంలో కడుపులోకి వాడే ఇంగ్లీషు మందులే ఈ హైపోగ్లైసీమిక్ మందులు!

మేహాంతక రసం అలా హైపోగ్లైసీమిక్ ఔషధం కాదు. ఇది షుగర్ వ్యాధికి కారణమయ్యే దోషాల్ని అదుపులో ఉంచి, శక్తిని ఉత్పన్నం చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది. షుగర్ వ్యాధిలో కలిగే ఉపద్రవాల్ని నిరోధిస్తుంది. మొత్తంగా ఇదీ దీని ప్రయోజనం.

కాబట్టి అవసరం అయితే, రక్తంలో షుగర్ నిల్వలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు హైపోగ్లైసీమిక్ ఔషధాలను వాడుతూనే అదనంగా మేహాంతక రసం కూడా వాడండి.



Blank Page



Sugar Vyadhi - Sulabha Nivarana

By

DR. G.V. PURNACHAND
B.A.M.S.

షుగర్ వ్యాధిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలని గట్టిగా నిర్ణయించుకొన్న వారికి ఈ **షుగర్ వ్యాధి-సులభ నివారణ** పుస్తకం ఒక భగవద్గీత లాంటిది.

షుగర్ వ్యాధిలో ముంచుకొచ్చే ఉపద్రవాలను, అవి రాకుండా నిరోధించగలిగేలా ముందే జాగ్రత్త పడదల్చిన వారికి ఈ పుస్తకం ఒక కరదీపిక.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చేందుకు అవకాశం ఉన్న వ్యక్తులు ఆ మహమ్మారి వ్యాధికి బలి కాకుండా, తమని తాము కాపాడుకోవాలని ముందు చూపుతో తెలివిగా కళ్ళు తెరిచిన వారికి ఈ పుస్తకం ఒక చక్కటి మార్గదర్శి.

రోగం వచ్చిన తర్వాత పెద్ద డాక్టరెవరని, పెద్ద మందులు ఎక్కడ దొరుకుతాయనీ వెదికే కన్నా, వ్యాధి రాకుండానే జాగ్రత్త పడటం మంచిదని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించేలాచేస్తుంది ఈ పుస్తకం. అందుకు కావలిసినన్ని ఉపాయాలు కొల్లలుగా వున్నాయి ఇందులో !

ఆయుర్వేద శాస్త్ర రహస్యాల్ని జన సామాన్యానికి అతి చేరువగా చేరుస్తూ అనితర సాధ్యమైన రీతీలో, అందరికీ అర్థమయ్యే శైలిలో వైద్యవిషయాలను సులువుగా అందించగల నేర్పుగల్గిన ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద వైద్యులు, వైద్య గ్రంథాల రచయిత **డా॥ జి. వి. పూర్ణచంద్** గారు తెలుగు పాఠకులకు అందిస్తున్న మరో అద్భుత వైద్య గ్రంథం.

షుగర్ వ్యాధి-సులభ నివారణ



వి.యల్.ఎన్. పబ్లిషర్స్
బావాజిపేట, విజయవాడ-3

Check List

Book Number	GVP02P331	**Date**	9/3/21
Front Cover	Yes	**Back Cover**	Yes
Blank Pages	CI, 97		
Missing Pages	NO		
Prepared	Swathi	**Scanned**	Shahina
BOOK SIZE	H 8.5 W 5.5	**Pages**	101